"Dr. Hyman yine başarmış...
Çığır açıcı, bilimsel temelli,
takip etmesi kolay bir reçete.
İyileşmeye hemen başlayın!"
—DR. MEHMET ÖZ



KAN ŞEKERİ DİYETİ

Kilo Vermek, Hastalıkları Önlemek ve Kendinizi Hemen Çok İyi Hissetmek için Ultra Sağlık Programı

Dr. Mark Hyman



Pegasus Yayınları: 605

KAN ŞEKERİ DİYETİ
Dr. MARK HYMAN
Özgün Adı: The Blood Sugar Solution

Kitap Editörü: İbrahim Şener
Düzelti: Nilüfer Altınel
Sayfa Tasarımı: Cansu Gümüş
Kapak Uygulama: Pınar Yıldız
Kapak Baskı: Zirve Ofset
Film-Grafik: Mat Grafik

Baskı-Cilt: Alioğlu Matbaacılık
Orta Mah. Fatin Rüştü Sok. No: 1/3-A
Bayrampaşa/İstanbul
Tel: 0212 612 95 59

1. Baskı: Şubat 2013
ISBN: 978-605-343-033-9

Yayıncı Sertifika No: 12177

Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti
Gümüşsuyu Mah. Osmanlı Sk. Alara Han
No: 27/9 Taksim / İSTANBUL
Tel: 0212 244 23 50 (pbx) Faks: 0212 244 23 46
www.pegasusyayinlari.com / info@pegasusyayinlari.com

Dr. MARK HYMAN

KAN ŞEKERİ DİYETİ

Kilo Vermek, Hastalıkların Önüne Geçmek ve Daha İyi Hissetmek İçin Ultra Sağlıklı Bir Program!

İngilizceden Çeviren:

ÖZGÜ ÇELİK

PEGASUS YAYINLARI

"Kan Şekeri Diyeti *yiyecekle ilişkimi değiştirdi...*"

Liseden beri kilolarımla mücadele halindeyim. Denemediğim şey kalmadı. Bütün klasik kilo verme programları, internetteki sohbet siteleri ve sıvı diyetleri denedim. Hiçbiri işe yaramadı... Aslında, ben genellikle diyetleri beceremiyordum. Sürekli aç dolaşıyordum. Birkaç sene evvel Dr. Hyman'ın *Ultrametabolizma* kitabını okudum ve ona başvurmaya karar verdim. Onun sayesinde hayatım, özgüvenim ve akıl sağlığım kurtuldu.

Kimsenin teşhis etmediği birçok sorunumu giderdik fakat en inatçı sorunum metobolik sendrom, bir başka deyişle, hafif diyabetti. Yediklerime dikkat ediyor, toksinlerden arınmaya (detoks) özen gösteriyordum, ayrıca hipotiroidimi düzeltmiştik. Biraz kilo vermiştim ama yeterli değildi. Dr. Hyman, "insülinimi tekrar ayarlamamız" gerektiğini söylüyordu. Bu amaçla beni sekiz haftalık ileri seviye bir *Kan Şekeri Diyeti* programına soktu. İki ay boyunca her şeyi yapabileceğimi bildiğim için sonuna kadar gitmeye kararlıydım. 2011 yazı, sekiz haftalık plan sonunda 9 kilo vermiş bulunuyordum. Bu yazıyı yazmakta olduğum şu anda ise toplamda 27 kilo vermiş bulunuyorum. En büyük mucize ise, açlık nöbetlerim kayboldu! Bir daha da geri gelmedi.

Ömrümde ilk defa yiyecekle sağlıklı bir ilişki içindeyim. Kendi kendime şöyle diyorum: "Demek, normal insanlar böyle hissediyorlarmış!" Hayatımda bu türlü bir huzura ereceğime hiç inanmazdım.

—E. Wisconsin

"Hayatımı Dr. Hyman'a borçluyum..."

Sağlığımı Dr. Hyman'a borçluyum. Dr. Hyman'a ilk gittiğimde, hayatımın en kötü formundaydım: Kilolar, yüksek tansiyon, diyabet başlangıcı, hepsinden önemlisi de kendimi çok perişan hissediyordum.

Dr. Hyman'ın programıyla, bir senede 32 kilo verdim ve tansiyon ilaçlarından kurtuldum. Hayat tarzımı ve beslenme alışkanlığımı değiştirdim ve artık sağlığım konusunda daha bilinçliyim. Bugün gururla söylüyorum ki daha sağlıklı bir tarzda yaşıyor ve reçeteli ilaçlarımın hepsini bırakmış bulunuyorum. Hayatımı Dr. Hyman'a borçluyum.

—Jane Grimm

"Mark Hyman bana ümit verdi. Ama bundan daha önemlisi bana neticeler verdi. Dört ay içinde 23.5 kilo verdim, kan testlerim gösteriyor ki artık diyabet hastası değilim..."

Dr. Hyman'a gitmeden önce dibe vurmuştum. Hayatımda hiç olmadığım kadar kiloluydum, tansiyonunu ve kan şekerim kontrolden çıkmıştı, ilaçlar artık işe yaramıyordu. Endokrinolog (içsalgıbilim) uzmanı insülin almaya başlamamı öneriyordu çünkü ağızdan aldığım ilaca rağmen açlık kan şekerim 168'e yükselmişti. Kardiyolog tansiyonumu normal seviyeye indirebilmek için mevcut dozaja yeni ilaçlar eklemişti. Sabahları yataktan kalkmak meseleydi; her tarafımda anlaşılmaz bir tutukluk, ağrılar, sızılar, eklem şişlikleri ve baş ağrılarım oluyordu.

Nihayet muayenehanesine gittim ve karşısına oturdum. Bana tıbbi geçmişimi sordu, anlattım. Sonra bana bakıp, "Nedir beklediğin?" diye sordu. Kocamın odadan çıkmasını bekledim, sonra zihnimi en çok meşgul eden soruyu sordum: "Ne kadar?.." Ölüme hazırlanmıştım.

Önündeki tabloya bakarak, "Kesin bir tarih veremem. Ama altı ay ile bir sene arası diyebilirim."

Benim irkildiğimi görünce, o da irkildi. Ben gözyaşlarımı tutmaya çalışarak, çocuklarıma kalan ömrümü nasıl açıklayacağımı düşünüyordum. O anda doktorun yüz ifadesi değişti ve bana nazikçe, "Öleceğini mi sandın?" diye sordu. Ben başımı salladım. O esnada kocam içeri girdi.

Doktor gülümseyerek, "Ölmüyorsun Parry" dedi. "Altı ay ile bir sene arası derken, seni sağlığına kavuşturmaktan bahsediyordum."

Mark Hyman bana ümit verdi. Ama bundan daha önemlisi bana neticeler verdi. Dört ay içerisinde 23.5 kilo verdim, kan testlerim gösteriyor ki artık diyabet hastası değildim ve tansiyonum normalden de iyiydi. Kendimi farklı bir insan gibi hissediyordum, öyleydim de. Dr. Hyman'ın desteği, anlayışı ve gereçleri sayesinde dengeme kavuştum.

—Parry Aftab

"Bu program sayesinde (haftada ortalama 1.5 kilo olmak üzere) 12 kilo vermekle ve belimi 15 santim inceltmekle kalmadım, aynı zamanda kronik diş eti hastalığımın tedavisi de mümkün oldu; tekrar bisiklete binebildim, ki çok severim; ve artık dizlerim ağrımıyor."

Tartıya çıktığımda neredeyse 100 kiloya ulaştığımı görünce korkmuştum. Daha önce de bu kiloya çıkıp çıkıp indiğim olmuştu fakat bir daha bu kadar boşlamayacağıma kendi kendime söz vermiştim. Hayatın sıkıntıları ve kişisel seçimlerim kilomu yukarı fırlattığı gibi, kolesterolümü de yükseltti. Doktorum ısrarla ilaç almamı istiyordu. Biliyordum ki ilaç almak hem kişisel bir yenilgi hem de hastalığı değil, belirtileri tedavi kısırdöngüsünün bir başlangıcı olacaktı, bu ise başka arazlara yol açacak ve böylelikle yeni ilaçlar almam gerekecekti. Sonu olmayan bir kısırdöngü... Ancak, bu sorunu tek başıma çözecek irade gücüne sahip olmadığımı nihayet kabul ettim. Beslenme alışkanlıklarımı değiştireceğime kendi kendime söz veriyor ancak dondurma ve diyet gazoza dayanamıyordum. Teselli için yemeğe başvuruyordum ve bu beni yavaş yavaş, teselli ede ede öldürüyordu...

İşte bu sırada *Kan Şekeri Diyeti*'ne devam fırsatı buldum. Bu programın denediğim diğer programlardan farklı olmasını çok arzu ediyordum, gerçekten de program beklentilerimi karşıladı. Program bana tekrar deneme ümidi verdi, başarılı olmam için gereçleri ve bilgiyi verdi ve her adımda bana rehber oldu. Sekiz haftalık programdan sonra hayatımın kalitesi kesinlikle arttı.

Bu program sayesinde (haftada ortalama 1.5 kilo olmak üzere) 12 kilo vermekle ve belimi 15 santim inceltmekle kalmadım, aynı zamanda

kronik diş eti hastalığımın tedavisi de mümkün oldu; tekrar bisiklete binebildim, ki çok severim; ve artık dizlerim ağrımıyor. Kilo vererek inceldiğimden beri kendime olan güvenim arttı. Yedi sene 52 beden pantolon giydikten sonra 46 bedene sığdığımda yaşadığım şaşkınlığı düşünün! Ailemin ve arkadaşlarımın, "MÜTHİŞ görünüyorsun!" deyişlerini işitmek ne harika! Torunlarımla saklambaç oynayacak enerjiye ve çevikliğe yeniden sahip olmak ne müthiş bir şeymiş!

Bu programı uygulamış olmaktan ÇOK MEMNUNUM!

—Joan Brinkly

"Kan Şekeri Diyeti *beni öyle değiştirdi ki tarifi güç.*"

Beyin yorgunluğu bir yetersizliktir. Bu yetersizlik iş görmeme ve hayattan zevk almama engel oluyordu. Bu durum insanın kendine güvenini zedeliyor ve kendini sorgulatıyor. Berrak bir zihin bu programın bana verdiği şüphesiz en müthiş armağandır. Şimdi iki işi birden yürütüyorum. On beş senedir bunu yapamıyordum. Ayrıca 8 kilo verdim ve arkadaşlarım değişikliği fark ediyorlar.

Kocamla yaptığımız değişiklikler o kadar hoşumuza gitti ki bunu hayat tarzımız haline getirmeye karar verdik.

Kan Şekeri Diyeti'nin hayatıma getirdiği değişiklikleri kelimelerle ifade etmek çok zor. Geçenlerde patronum, "Beslenme biçimini değiştirdiğinden beri kendini daha iyi hissediyor olmalısın" dedi. Bu ifade hafif kalıyor. Öyle değiştim ki kelimelerle ifade edemiyorum.

—Jill Allen

DR. MARK HYMAN'IN DİĞER KİTAPLARI

ULTRAPREVENTION

ULTRAMETABOLISM

THE FIVE FORCES OF WELLNESS (CD)

THE ULTRAMETABOLISM COOKBOOK

THE ULTRATHYROID SOLUTION

THE ULTRASIMPLE DIET

THE ULTRASIMPLE CHALLENGE (DVD)

THE ULTRAMIND SOLUTION

SIX WEEKS TO A ULTRAMIND (CD)

ULTRACALM (CD)

Tarihte ilk defa olarak bu nesil, ebeveyninden daha erken yaşta ölecek. Hem onların iyiliği hem kendi iyiliğimiz için sağlığımızı geri kazanmaya çalışabiliriz.

İÇİNDEKİLER

III. KISIM

KAN ŞEKERİ DİYETİ: HAZIRLIK

IV. KISIM

ALTI HAFTALIK EYLEM PLANI

V. KISIM

SAĞLIĞINIZA YENİDEN KAVUŞUN

VI. KISIM

KAN ŞEKERİ DİYETİ YEMEK PLANI VE TARİFLERİ

Bu Kitabı Nasıl Kullanmalı?

Bu kitabı birçok sebepten ötürü edinmiş olabilirsiniz.

Bugün dünyayı sarmış bulunan obezite (aşırı şişmanlık) ve tip 2 diyabet, bir başka deyişle "Diyabezite" salgınının kapsamını ve etkisini anlamak istiyor olabilirsiniz.

Bu salgını besleyen toplumsal, siyasi ya da iktisadi etkenleri anlamak ve bu konuda ne yapabileceğimizi öğrenmek istiyor olabilirsiniz.

Obezite ve diyabetin biyolojisini ve modern tıbbın onca ilerlemesine rağmen neden etkili bir çözüm bulmanın bu kadar zor olduğunu daha iyi anlamak isteyen bir sağlık hizmetleri müşterisi ya da sağlık hizmetleri pratisyeni olabilirsiniz.

Bu salgının gidişatını değiştirmek için bir topluluk kurmak veya bir topluluğa katılmak ya da toplumsal bir hareket başlatmak istiyor olabilirsiniz.

Belki de sırf kilo vermek ve tip 2 diyabetinizi veya hafif diyabetinizi tedavi etmek istiyorsunuz.

Sebep ne olursa olsun, bu kitap tam size göre.

Ucu dünyada hemen herkese dokunan bir sorunla karşı karşıyayız. Ağır bir obezite ve tip 2 diyabet salgınının içinde olduğumuz apaçık ortada.

Ben bir doktor, bilim insanı, eğitimci ve vatandaş olarak kapsamlı bir çözüm bulmak için çaba gösteriyorum. *Kan Şekeri Diyeti* kitabını da bu amaçla yazdım.

Mesele sadece kan şekeriyle kalmıyor. Mesele, sorunun köküne inmek ve biyolojik, kişisel, toplumsal ve iktisadi seviyede bir çare üretmektir.

Bu kitap öncelikle obezite ve tip 2 diyabet hakkında olmakla beraber sağlıklı bir kan şekeriyle yaşamak –hayat tarzını dengelemek– isteyen tip 1 diyabet hastalarına da faydalı olabilir. Bir otoimmün rahatsızlık olan tip 1 diyabet pankreas hasarına ve **insülin yetersizliğ**ine yol açar. Bu da hücreleri vücudun ürettiği insüline duyarsız hale getirir. Buna **insülin direnci** adı verilmektedir ve genellikle yıllar yahut da on yıllar sonra başlayan tip 2 diyabetin habercisidir. Bu kitap tip 2 diyabet ve insülin direnci ile ilgilidir, bu sebeple bu kitapta diyabet dediğim zaman tip 2 diyabeti kast ediyorum.

Kitabın başında "diyabezite" hastası olup olmadığınızı tespite yarayacak basit bir test yer alıyor. Amerikalıların yarısı bu hastalığa sahip olduğundan cevap büyük ihtimalle evet olacaktır.

I. Kısım 1. Bölüm "Modern Salgını Anlayalım"da salgının bütün dünyada hangi seviyede olduğunu ve zengin Batı ülkeleriyle beraber gelişen dünyadaki etkisini de araştıracağım. 2. Bölüm'de salgının – insülin direnci– asıl biyolojik nedenini ve soruna çare bulma çabalarımızın neden işe yaramadığını gözden geçireceğiz.

3. Bölüm'de salgınla etkili bir biçimde mücadele etmemize engel olan tıbbi hurafeleri ortadan kaldıracağım. Bu hurafelerden birkaçını sıralamak gerekirse: Obezite ile tip 2 diyabet genetiktir, tip 2 diyabetin tedavisi yoktur, ilaç kullanarak diyabet ve diyabete bağlı hastalıklar önlenebilir ya da tedavi edilebilir.

4. Bölüm'de gıda bağımlılığının biyolojisi ve açlık nöbeti ve aşırı yemenin neden sizin kabahatiniz olmadığına dair yeni araştırmaları inceleyeceğim.

5. Bölümde Büyük Yemek, Büyük Çiftçilik ve Büyük İlaç Sanayisinin nasıl bütün dünyada obezite, diyabet ve kronik hastalıkları besleyerek, "obezojenik" bir çevre yarattığı konusuna eğilecek ve bu konuda neler yapabileceğimizi anlatacağım.

Ultra Sağlık Testi: Şişmanlamanın ve Diyabetin Esas Sebeplerini Keşfedin

Bu kitap size kilo sorunlarının, diyabetin ve hemen bütün kronik hastalıkların kökeninde yatan sebepleri anlayıp çözmenizde yardımcı olacaktır. Kitabın içine **Ultra Sağlık Testi**ni meydana getiren özel testler yerleştirdim. Bu testler bütün sağlık sorunlarınızı çözüp sağlığınıza kavuşmak için kendinize ait açık bir yol oluşturmanıza yardımcı olacaktır. Bu işin bilimi, fonksiyonel veya bütün sistemler tıbbı sayesinde, birtakım testlerle sağlık sorunlarınızın asıl kaynağını keşfedeceksiniz.

Ultra Sağlık Testi kitapta doldurulabilir ama ben size www.bloodsugarsolution.com adresine giderek, testi online doldurmanızı ve **Ultra Sağlık Puanı**nızı alarak ömür boyu sağlık ve zindelik yoluna çıkmanızı tavsiye ederim.

6. Bölüm'de bütün sistem tedavisinin bilimsel temelli yeni bir modelini, yirmi birinci yüzyılda kronik hastalığı ele alan, obezite ile diyabetin altında yatan biyolojik nedenleri tedavi eden, **fonksiyonel tıp** adlı bir yol haritasını sunacağım. Bu bölümde kişiye özel tedavideki, genomla ilgili sistem biyolojisindeki gelişmeleri teşhis, tedavi ve hastalığı geriletmede kullanılacak pratik bir haritayı tatbik olanağı bulacağız. İlaçla tedavi sebep ve mekanizmalar üzerinde uygulandığı vakit faydalıdır, belirtiler ve vücudun parçaları üzerinde uygulandığında işe yaramaz. Sadece belirtileri değil, bütün sistemi tedavi ederiz.

Bitkiyi değil, toprağı ya da bölgeyi tedavi ederiz. Bu yöntem obezite ve tip 2 diyabette son derece etkilidir.

"Diyabezitenin Tedavisinde Yedi Adım"da obezite ve diyabet biyolojisi anlayışımızdaki son bilimsel ilerlemeleri, sorunun kökeninde yatan biyolojik nedenleri kavramamıza izin veren ilerlemeleri ele alacağım. Obezite ve diyabet, beslenme, hormon, immün (bağışıklık), inflamatuar (yangı) ve sindirimle ilgili dengesizliklerin yanı sıra çevre toksinleri, metabolik bozukluklar ve stresin de dâhil olduğu birçok farklı nedenden kaynaklanmaktadır. Sizde bunların her biri ayrı ayrı yahut beraber bulunabilir. II. Kısım'daki testler yardımıyla sahip olduğunuz sorunları ortaya çıkarmanız ve kendinize ait bir yaklaşım geliştirmeniz tedavide çok önemlidir.

"Kan Şekeri Diyeti: Hazırlık" adlı III. Kısım'da zihninizi, bedeninizi ve mutfağınızı altı haftalık programa nasıl hazırlayacağınızı; küçük bir destek grubu kurarak ya da böyle bir gruba katılarak sağlık için nasıl birlik oluşturacağınızı ve nihayet, *Kan Şekeri Diyeti*'ni kullanarak diyabezitenizin sebebini ve ciddiyetini anlamak suretiyle sağlığınız için nasıl önlemler alacağınızı öğreneceksiniz.

"Altı Haftalık Hareket Planı" adlı IV. Kısım pratik bir altı adımlık, altı haftalık programdır. Bu programı kendi başınıza yahut doktorunuzun rehberliğinde uygulayabilirsiniz. Bu kısımda ayrıca size bir destek grubu kurmanın yolları gösteriliyor. Bir grup insanın destek ve katkısıyla program daha eğlenceli ve etkili, değişim daha kalıcı olacaktır.

Altı haftalık hareket planının ana hatları:

- Kendinizdeki insülin direnci ve diyabezitenin altta yatan sebeplerini nasıl tespit edersiniz?
- Diyabezitenizin şahsınıza özel sebebini tedavide size yardımcı olacak kişiye özel kendi uygulayabileceğiniz terapötik tedaviler.
- Sorunun önüne geçmek ve yiyeceği şifa olarak kullanmak için beslenme alışkanlığınızı nasıl değiştirirsiniz?

- Kolay ve lezzetli menü planıyla beraber tarifler ve alışveriş listeleri.
- İnsülin işlevini ve kan şekeri dengesini geliştirmek ve en iyi hale getirmek için hangi vitamin destekleri ve ilaçları kullanmalısınız?
- Egzersizi daha etkili ve verimli hale nasıl getirebilirsiniz?
- Diabezitenin önüne geçmek için stresi azaltma gereçleri.
- Çevre toksinlerine mümkün olduğunca az maruz kalmak ve vücudunuzdaki toksinleri azaltmak için yöntemler.
- Bir sorununuz olup olmadığını tespit için hangi testlere başvurmalısınız?
- Sorununuzu kalıcı bir şekilde çözebilmek ve gerektiğinde ilaçları akıllıca kullanabilmek için ihtiyacınız olan bilgi, test ve tedavileri doktorunuzdan nasıl alırsınız?
- www.bloodsugarsolution.com adresindeki online destek gereçleri ve topluluk için kullanma talimatları.
- Sağlıklı bir ömür için tavsiyeler.

Not: Bu altı haftalık hareket planını takip etmek kan şekerinizi aşırı derecede düşürebilir ve eğer ilaç kullanıyorsanız, düşük kan şekerine yol açabilir. Eğer ilaç alıyor ve programı da takip etmek istiyorsanız, kan şekerinizi dikkatle takip edin ve gerektiğinde doktorunuzla beraber çalışın. İlacınızın dozunu azaltmanız gerekebilir. İlaçlarda değişiklik ancak doktor yardımıyla ve gözetiminde yapılmalıdır.

V. Kısım ise bir bildirgedir. Bireyler, aileler, cemiyetler, okullar, işyerleri olarak bize hitaben, "Sağlığımızı Geri Kazanmak" için bir hareket çağrısı, bir plandır. Bu salgının kökten tedavisi için farklı bir toplum hareketi şarttır. Ancak bu sayede hem kendimize hem de çocuklarımıza ve onların çocuklarına yardım edebiliriz. Dostum Hillary Clinton'ın da dediği gibi, insan çevresi sağlıklıysa sağlıklıdır.

Kan Şekeri Diyeti Topluluğu'na Katılın

Bu kitap ömür boyu sağlıklı yaşayabilmeniz için oluşturduğum kaynakların sadece başlangıcıdır. Kitapla beraber faydalanabileceğiniz web sitesi www.bloodsugarsolution.com da bir online program, program geliştirici gereçler, süregiden bir eğitim ve destek sunmaktadır.

Siz de göreceksiniz ki dernek çok önemli. Bu sebeple hep beraber sağlığınıza kavuşun diye bir online web grubu kurdum. Sizinle aynı yollardan geçmekte olan insanlarla tanışıp birbirinize destek olabilirsiniz. Değişmek zordur fakat yol arkadaşlarınızla birbirinize vereceğiniz destek sizi başarıya taşıyacak güçlü bir ilaç yerine geçecektir. Ben de bu topluluğun bir parçası olacağım ve gideceğiniz yolda sizinle sonuna kadar temas halinde olmak ve destek göstermek için elimden geleni yapacağım.

www.bloodsugarsolution.com'u ziyaret ederek aşağıdaki konular hakkında bilgi alabilirsiniz:

1. **Bir Gruba Katılın.** Online topluluğumuzdaki ya da kendi mahallenizdeki bir gruba katılabilirsiniz.
2. **Testleri Doldurun.** Kan Şekeri Diyeti Testleri'nin online versiyonları sorunlarınızın sebeplerini kendi başınıza teşhis edebilmenize ve uygun tedaviyi almanıza yardımcı olacak.
3. ***Kan Şekeri Diyeti*'nde izlenen yoldan faydalanın.** İki haftalık bir hazırlık aşamasından sonra altı haftalık bir program, haftalık

hareket planı ve ömür boyu sağlıklı kalabilmek için sürekli bir eğitim ve destek.

4. **Online Kontrol Listelerine Ulaşın.** Programda başarı kaydedebilmek için günlük ve haftalık kontrol listelerimizi kullanın.
5. **Sağlık Monitörlerinden Faydalanın.** Online kilo, boy, BKİ (beden kitle indeksi) ve laboratuvar testleri verilerinden faydalanarak program boyunca kaydettiğiniz değişikliği takip edin.
6. **Kendinize Özgü Bir Yolculuk Geliştirin.** Kendi tecrübenizi kaydedebilir ve günlük diyet ve egzersizinizi güvenle takip edebilirsiniz.
7. **Hangi Vitamin Desteklerini Alacağınızı Öğrenin.** Programda başarı kaydedebilmek için ihtiyacınız olan besin ve besin destekleri için belli bazı tavsiyelerde bulunuyorum.
8. **Zihin-Beden Gereçlerine Erişin.** Zihninizi ve ruhunuzu rahatlatmaya yarayan, nefes alıştırmaları ve yoga da dâhil bazı basit alıştırmalar geliştirdim.
9. **Testleri Doldurun.** Kendi kendine test ve tıbbi testler için daha fazla kaynak öğrenin.
10. **Sağlık ve Beslenme Desteğimizden Faydalanın.** Programınızı uygularken beslenme uzmanlarından destek alın.
11. **Daha Fazla Tarif Öğrenin.** Profesyonel bir şefin yardımıyla lezzetli yemek tarifleri hazırladık.
12. **Online Yemek Pişirme Dersleri Alın.** Doktor-aşçınız olarak sizin için birtakım pratik yemek pişirme dersleri hazırladım.
13. **Eğitim Amaçlı Makale, Video ve Web Seminerlerini Seyredin.** Sağlık yolunda ilerlerken destek olarak video, web seminerleri ve eğitimlere ulaşın.
14. **Sağlığınızı Geri Kazanmak İçin Bir Harekete Katılın.** Ailenizde, evinizde, okulunuzda, işyerinizde, sağlık hizmeti sistemimizde ve demokrasimizde atmanız gereken adımlar.
15. **Başarılarınızı Paylaşın.** Kendi öykülerinizi paylaşıp binlerce insana ilham verebileceğiniz ve onlardan ilham alabileceğiniz bir yer.

Katılmak için www.bloodsugarsolution.com adresini ziyaret edin.

Diyabezite Hastası mısınız?

Şimdi diyabezite hastası olup olmadığınızı veya risk taşıyıp taşımadığınızı görelim.

Bu sorulardan birine dahi evet derseniz, diyabezite hastası olabilirsiniz ya da o yolda ilerliyorsunuz demektir. Şimdi bütün soruların cevaplarını bilmiyor olabilirsiniz ama III. Kısım'da diyabezitenizin derecesini tespitte size yardımcı olacak test için talimatlarla beraber daha etraflı sorular yer almaktadır.

- Ailenizde diyabet, kalp rahatsızlığı ya da obezite var mı?

    Evet— Hayır—

- Aşırı kilolu musunuz (beden kitle indeksiniz [BKİ] 25'in üzerinde mi)? Kilonuz ve boyunuza göre beden kitle indeksinizi hesaplamak için 221. sayfaya bakın.

    Evet— Hayır—

- Beliniz yağlı mı? Bel kalınlığınız kadınlar için 89 santimden, erkekler için 1 metreden fazla mı?

    Evet— Hayır—

- Şeker ve hamur işini aşırı tüketiyor musunuz?

    Evet— Hayır—

- Düşük yağ diyetiyle kilo vermekte zorlanıyor musunuz?

    Evet— Hayır—

- Doktorunuz açlık kan şekerinizi biraz yüksek (100 mg/dl) olduğunu söyledi mi veya size insülin direnci, hafif diyabet ya da diyabet teşhisi konuldu mu?

  Evet— Hayır—

- Trigliseridiniz yüksek mi (100 mg/dl'nin üzerinde) veya iyi kolesterolünüz düşük seviyelerde mi (50 mg/dl'den düşük)?

  Evet— Hayır—

- Kalp rahatsızlığınız var mı?

  Evet— Hayır—

- Yüksek tansiyonunuz var mı?

  Evet— Hayır—

- Hareketsiz misiniz (haftada 4 kere 30 dakikadan az mı egzersiz yapıyorsunuz)?

  Evet— Hayır—

- Gebelik diyabeti veya polikistik over sendromu geçirdiniz mi?

  Evet— Hayır—

- Kısırlık, cinsel isteksizlik ya da cinsel işlevsizlikten muzdarip misiniz?

  Evet— Hayır—

KAN ŞEKERİ DİYETİ

GİRİŞ

Diyabezite: Bilmediğiniz Şey Sizi Öldürebilir

İnsülin direnci, metabolik sendrom, sendrom x, obezite, hafif diyabet, yetişkin diyabet başlangıcı, tip 2 diyabet. Bunların hepsi aslında aynı şeydir; bazısı daha şiddetli olur ama *hepsi* ölümle neticelenebilir. Bu şartları yaratan esas sebeplerin teşhisi ve tedavisi aslında aynıdır.

Diyabezite, en uygun kan şekeri dengesinden insülin direnci ve ileri aşama diyabete giden süreci tarif ve ifade için kullanılabilecek geniş kapsamlı bir terimdir. 21. ve 22. sayfalardaki sorulardan bir tanesine bile evet cevabı verdiyseniz, diyabet hastası olabilirsiniz.

Aşırı kilolu (Amerikalıların yüzde yetmişinden fazlası) hemen bütün insanlar "hafif diyabet" sahibidirler, ciddi bir hastalık ve ölüm riski taşımaktadırlar. Ancak bundan haberleri yoktur. Hatta, "diyabezite" sözcüğü obezite ve diyabet kavramlarından türetilmiş olsa bile, aşırı kilolu olmayanlar bile bu soruna sahip olabilirler. Bunlar "ince şişman" insanlardır. Bu insanlar "aşırı kilolu" değil, "çok zayıf" olurlar ve bellerinde bir parça yağlanma gözlenir. Şu anda ancak ilerlemiş diyabet teşhis ve tedavisi için ilaçlar bulunuyor ve sağlık görevlileri görevlendiriliyor. Düşünün. **Doktorlar Amerika'daki en büyük hastalığı teşhis ve tedavi için eğitilmemişler ve onlardan böyle bir şey beklenmiyor.** Halbuki kalp hastalığı, felç, bunama, hatta kanser gibi yirmi birinci yüzyılın bütün büyük sağlık yüklerine yol açan iki ana

sebepten biri sigara içmek, diğeri diyabettir. Ben ise sizin için bilimsel olarak ispatlanmış bir diyet hazırladım.

Mevcut tıbbi uygulamalar bilgilerimizin seviyesine ulaşamamıştır. 2008'de Amerikan Endokrinoloji Koleji ve Amerikan Klinik Endokrinologlar Birliği'nden yirmi iki uzman bir araya gelerek, hafif diyabet ve diyabet üzerine bütün bilimsel verileri gözden geçirdi. Dünyada bireyleri, sağlık topluluklarını ve devletleri uyandırmak için bir bildiri yayınladılar.[1] İşte vardıkları neticeler:

1. Hafif diyabet ile diyabetin teşhisi keyfi yapılıyor. 100 mg/dl'nin üzerindeki açlık kan şekeri hafif diyabet olarak kabul ediliyor ve 126 mg/dl'yi aşan kan şekeri ise diyabet olarak kabul ediliyor. **Halbuki, bu sınırlar daha düşük rakamlarda, çoğu insanın normal kabul ettiği rakamlarda başlayan -kalp hastalığı, kanser, bunama, felç, hatta böbrek ve sinir yıpranmasının da dâhil olduğu- bütün risk spektrumunu yansıtmıyor.**

2. 22.000 insanla yapılan DECODE çalışması[2] açlık kan şekeriyle değil, ağır bir şeker yüklemesinin ardından ölçülen (sorunu teşhis için en iyi yol) kan şekeri ölçümüyle risk sürecini incelemiştir. Çalışmada, son derece normal olan (95 mg/dl) kan şekeri seviyelerinde başlansa bile, 140 mg/dl'ye kadar olan kabul edilmiş anormalin çok altında ve diyabet seviyesi olan 200 mg/dl'ye ulaşmadan çok evvel devamlı ve önemli bir kalp hastalığı riski ve komplikasyonları bulundu.

Sonuç: Kan şekeri seviyeniz gayet normal olsa bile, kilo vermenize ve sağlıklı bir hayat yaşamanıza engel olan diyabezite aldı bir saatli bombanın üzerinde oturuyor olabilirsiniz. İnsülin direnci, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde yaşlanma ve ölümün en büyük nedenidir. Bu kitap size bu tahripkâr durumun teşhis ve çözümü için yardımcı olacaktır. Ayrıca, daha büyük müşterek bir hareket oluşturarak birlikte sağlıklı olmak suretiyle bu sorunu hem kişisel hem de ortak düzlemde çözmek için geniş kapsamlı bir hareket planı sunmaktadır.

I. KISIM

MODERN SALGINI ANLAMAK

Bunu mümkün olduğunca süratli bir şekilde otomatik ve alışkanlık haline getirmeli, elimizden gelen bütün faydalı adımları atmalı ve bizim için sakıncalı olabilecek alışkanlıklardan korunmalıyız, tıpkı salgından korunur gibi.

—William James

"Alışkanlık Yasaları" *The Popular Science Monthly* (Şubat 1887)

İnsanın başına bilmediği şeyden bela gelmez. Kesin olarak bildiğini sandığı ama bilmediği şeyden gelir.

—Mark Twain

1

Gizli Bir Salgın: Diyabet Birleşik Devletleri

Diyabezite, hafif insülin direncinden ve fazla kilodan başlayarak obezite ve diyabete kadar varan sağlık sorunları süreci, bütün dünyayı sarmış zamanımızın en büyük ve en yaygın sağlık salgınıdır. Diyabezite dünyada kalp hastalığı, bunama, kanser ve erken ölümün başlıca sebeplerinden bir tanesidir ve neredeyse tamamen çevre ve hayat tarzı etkenlerine bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Bu da diyabezitenin yüzde yüz oranda önlenebilir ve tedavi edilebilir olduğu anlamına gelmektedir.

Diyabezite dünyada 1.7 milyar insanı etkilemektedir. Bilim insanları iyimser bir tahminle bu hastalığın 2020 yılına kadar her 2 Amerikalının birinde görüleceğini söylemektedir. Bunların yüzde doksanına ise **teşhis konulmayacak**. Bana göre hastalık çoktan her iki Amerikalıdan birini yakalamış durumda. Bu bazı ülkelerin nüfusunun yüzde 70-80'ine karşılık gelmektedir.

(Hemen daima diabeziteyle bağlantısı olan) obezite Birleşik Devletler'deki ve bütün dünyadaki önlenebilir ölümlerin başlıca sebebidir. Sadece 5-7 kg almak bile tip 2 diyabet riskini ikiye katlarken, 8-10

kg almak riski üç katına çıkarır. **Buna rağmen, ne devletten ne de büyük kuruluşlardan hafif diyabetin takibini ve tedavisini tavsiye eden ülke çapında öneriler bulunmamaktadır.** ABD, Diyabet Birleşik Devletleri haline geliyor.

1980'lerden beri Amerika'da tip 2 diyabet üç kat arttı. 2010'da 27 milyon diyabetli (yüzde yirmi beşine teşhis konulmamış) ve 67 milyon (yüzde doksanına teşhis konulmamış) hafif diyabetli Amerikalı vardı. Afrikalı-Amerikalılar, Latin Amerikalılar ve Asyalıların diyabezite oranları, beyaz ırkınkinden çok daha yüksektir.[1] 2015'e gelindiğinde dünyada 2.3 milyar insan aşırı kilolu, 700 milyon insan da obez olacak. Bugün her 10 Amerikalıdan birinde diyabet görülürken, bu yüzyılın ortalarında bu oran 1/3 olacak.

BİR ÇOCUKLUK SORUNU

Asıl rahatsız edici olan şey ise çocuklarımızın bu salgından giderek daha çok etkilenmesidir. Yetiştirdiğimiz nesil, anne, babalarından daha çok hastalığa yakalanacak ve daha genç ölecek ilk nesil olacak. İnsanlık tarihinde ilk defa olarak ortalama yaşam süresi düşmektedir.

Bazı ürkütücü istatistikler:

- Amerika'da üç çocuktan biri aşırı kilolu.
- Çocuklarda obezite 1980'den 2010'a kadar üç kat artış gösterdi.
- Ağırlık olarak 99. yüzdelik dilim içinde 2 milyon ölümcül derecede şişman çocuk bulunmakta.
- New York'ta çocukların yüzde kırkı kilolu ya da obez.
- Bugün doğan üç çocuktan biri ömür boyu diyabet hastası olacak.
- Çocukluk obezitesi çocuklarda ortalama yaşam süresini, çocuklukta görülen bütün kanserlerden daha fazla etkileyecek.

KÜRESEL BİR SORUN

Diyabet dünyanın diğer bölgelerinde de en az Amerika'daki kadar yaygındır: 2007'de bütün dünyada 240 milyon insanın diyabet hastası olduğu tahmin ediliyordu. 2030'da bu rakamın 380 milyona çıkması bekleniyor, yani HIV/AIDS'e yakalanan insan sayısından on kat fazla.[2] Maalesef bu aşırı derecede iyimser bir tahmindir. 2011'deki tahminler bütün dünyadaki sayıyı 350 milyon olarak gösterdi. Sadece Çin'de diyabet oranları 25 sene öncesine kadar sıfıra yakındı. 2007'de Çin'de 25 bin diyabet hastası vardı. Fakat 2010'a kadar Çin'deki diyabetiklerin sayısı 93 milyona çıkarken, hafif diyabetiklerin ulaştığı rakam 148 milyondu ve bunların hemen hiçbirine evvelce teşhis konulmamıştı. Bir ülkede bir gecede 148 milyon yeni AIDS vakası ortaya çıktığını tahayyül edin.

Dünyadaki diyabetiklerin yüzde altmışı Asya'dan çıkacaktır zira Asya dünyanın en kalabalık kıtası. Düşük glikoz toleransı ya da hafif diyabet, şekerin ve işlenmiş gıdaların zararlı etkilerine karşı artan genetik duyarlık yüzünden ciddi anlamda sıklaşacaktır. İlginçtir, bu Asya nüfusunu oluşturan (obez olmasalar bile diyabete aynı ölçüde duyarlı olan) insanlar batılı beslenme alışkanlıklarını benimsedikçe hastalıktan giderek daha çok etkilenir hale geliyorlar. Sıkı olmayan çevre yasa ve kuralları da onları artan seviyelerde toksinlere maruz bırakmaktadır ki bu da ileride göreceğimiz üzere, diyabezitenin dikkate değer bir sebebidir.[3]

Düşünün: 1983'ten 2008'e kadar dünyada diyabetlilerin sayısı yedi kat artarak 35 milyondan 240 milyona ulaştı. 2008'den 2011'e kadarki üç senelik zaman diliminde dünyada diyabetik nüfusuna 110 milyon kişi daha ekledik. Sormamız gereken soru *hangi ilacı almalıyım?* değil, *neden böyle oluyor?* olmalıdır. Yaklaşımımız yeni, yenilikçi ve dünyanın her yerinde kolayca uygulanabilir olmalıdır. "İlaç tedavisi"ni bulmak için milyarlar harcandı. Halbuki çare burnumuzun dibinde duruyor. Bu hayat tarzıyla ve çevreyle ilgili bir hastalıktır ve ilaçla tedavi olunamaz.

Özel Not: Çocukluk Obezitesi ve Diyabet — Çocuklar İçin Kan Şekeri Diyeti

En büyük trajedi, çocuklarda çocukluk obezitesinin ve "yetişkin" diyabet başlangıcı ya da tip 2 diyabetin yaygınlaşmasıdır. Artık sekiz yaşında diyabetikler, on beş yaşında felç geçiren çocuklar ve yirmi beş yaşında bypass ameliyatı olması gereken gençler görüyoruz. *Kan Şekeri Diyeti* daha ziyade yetişkinlere hitap eden bir kitap olmakla beraber, çocuklar için de faydalı olacaktır. Bütün aile bu çözüm sürecine dâhil olmalıdır. Evlerimizi, toplumumuzu ve okullarımızı çocuklarımız için emniyetli hale getirmek zorundayız.

Kan Şekeri Diyeti'nde çocukların seveceği birçok tarif yer almaktadır. Besin desteklerine gelince herkese göre bir şey var, bebeklere ve çocuklara bile. Esasen, on iki yaşının üzerindeki diyabetli çocuklar da Kan Şekeri Diyeti programını takip edebilir. On iki yaşından küçük çocuklar veya İleri Program alması gerekenler tecrübeli bir hekimle beraber çalışmalıdır. Çocuğunuz fazla kilolu veya tip 2 diyabeti varsa onu sağlığına kavuşturmak için izlemeniz gereken adımları www.bloodsugarsolution.com adresinden öğrenebilirsiniz.

DİYABEZİTE: KRONİK HASTALIKLARIN VE AZALAN ORTALAMA YAŞAM SÜRESİNİN ANA NEDENİ

Diyabezite yirmi birinci yüzyılın kalp hastalığı, felç, bunama ve kanser dâhil bütün kronik rahatsızlıklarının ana nedenlerinden biridir.(4)

- Diyabetiklerin üçte birinin kalp hastası oldukları belirlenmiştir.(5)

- Geriye kalan üçte ikilik kısmının neredeyse tümünün ise teşhis konulmamış bir kardiyovasküler (kalp ve damar) hastalığa sahip olduğu tahmin edilmektedir.
- Diyabet hastalarının kalp hastalığından ölme riski dört kat daha fazladır ve felç riski bu grupta üç, dört kat daha yüksektir.
- Hafif diyabeti bulunanların da kalp rahatsızlığından ölme ihtimalleri dört kat daha fazladır.[6]
- Diyabetiklerde bunama riski dört kat fazladır.[7] Hafif diyabet ise hafif kognitif bozukluk olarak da bilinen "hafif bunama"nın önde gelen nedenlerindendir.
- Obezite ile kanser arasındaki bağlantı ispatlanmış bulunmaktadır ve insülin direnciyle harekete geçer.[8]
- Toplumumuzda diyabet yüksek tansiyonun ana nedenidir. Diyabetiklerin yüzde yetmiş beşi yüksek tansiyon hastalığından muzdariptir.
- Diyabezite ayrıca alkole bağlı olmayan karaciğer yağlanmasına (İng. Nonalcoholic steatohepatitis NASH) bağlı karaciğer yetmezliğinin ana nedenidir. Toplumumuzun yüzde 30'unu (yaklaşık 90 milyon kişiyi) ve diyabezite hastalarının yüzde 70-90'ını etkilemektedir. Karaciğerinde yağlanma olanlar daha yüksek kalp krizi ve ölüm riski taşımaktadırlar.[9]
- Diabezite mühim bir depresyon ve duygudurum bozuklukları nedenidir. Diyabetli kadınlar yüzde 29, insülin alan kadınlar ise yüzde 53 daha fazla depresyona yakalanıyorlar.[10]
- Sinir sistemi hasarı diyabetli insanların yüzde 60-70'ini etkileyerek, el ve ayaklarda his kaybına, sindirim yavaşlamasına, karpal tünel sendromu, cinsel işlev bozukluğu ve diğer sorunlara yol açmaktadır. 40 yaş ve üzerindeki diyabet hastalarının hemen hemen yüzde 30'u ayaklarında his kaybına uğramıştır ve bunun sonu genellikle ampütasyona varır.
- Diyabezite aynı zamanda yirmi ila yetmiş dört yaş aralığındaki insanlarda körlüğün ana nedenidir.

- Diyabezite böbrek yetmezliğinin başta gelen nedenidir; her sene ortaya çıkan yeni böbrek yetmezliği vakalarının yüzde 44'ü aynı zamanda diyabetiktir.
- İhmal edilen diyabet rahatsızlığı periodontal ve diş eti hastalıklarına yol açmaktadır.

New England Journal of Medicine'da yayımlanan yeni bir araştırmada, 820.900 insanda 123.205 ölüm incelenerek, diyabetiklerin, diyabetik olmayanlardan ortalama altı sene daha erken öldükleri ve bunların yüzde 40'ının kalp hastalığından ve diyabete bağlı nedenlerden ölmedikleri bulunmuştur.(11) Bunlar diyabetle açıkça bağlantısı olmayan diğer komplikasyonlardan ölmüşlerdir. Fakat diyabet çoğu kronik hastalığın gizli sebebi olduğu için bu sonuç elbette akla yatkındır.

DİYABEZİTE: İKTİSADİ GELİŞMEYE EN BÜYÜK KÜRESEL TEHDİT

Birleşik Devletler'de önümüzdeki on yılda diyabet ve hafif diyabet hastaları için yapılacak doğrudan sağlık hizmetinin maliyeti 3.4 milyar doları bularak bütün sağlık hizmetleri harcamalarının onda birini oluşturacak. Obez insanların sağlık hizmetleri sistemine maliyeti normal kilolu insanlarınkinden yüzde 40 daha fazladır. 10 milyonluk bir ticari sağlık planı örneğinde diyabet olmayanlar için yılda 4.000 dolar maliyet hesaplanırken, diyabetliler için bu rakam, 11.700 dolar, diyabete bağlı rahatsızlıkları olanlar için ise 20.700 dolardır.

Diyabezite topluma büyük bir ekonomik külfettir. 2007'de Amerika'da diyabetin doğrudan ve dolaylı maliyetleri 174 milyar doları bulmuştur. Obezitenin maliyeti de oldukça yüksek olup yıllık 113 milyar doları bulmaktadır. 200'den 2010'a kadar bu iki durum bize aşağı yukarı 3 trilyon dolara mal oldu. Bu, bütün sağlık hizmeti sistemini düzeltmek için gereken harcamanın üç katına karşılık gelmektedir!(12)

Paramızın karşılığını alıyor muyuz? Mevcut yaklaşımımız bu bütünüyle önlenebilir ve tedavi edilebilir hastalıklarla mücadelede bizi zafere ulaştırıyor mu? Cevap açıkça *hayır*dır!

Gelişmekte Olan Ülkelerde Diyabetin Etkisi

Diyabet yalnızca gıdası bol zengin ülkelerin sorunu değildir; bu aynı zamanda gelişmekte olan ülkelerde artan bir fukara hastalığıdır.[13,14] Orta Doğu'da (Asya'nın güneybatısındaki ve Afrika'nın kuzeydoğusundaki ülkeleri kapsayacak şekilde Akdeniz'in güneydoğu ve doğu kıyıları) nüfusun hemen hemen yüzde 20-25'i diyabetiktir. Batı yarımkürenin en fakir ülkesi olan Haiti'de 2010 yılında meydana gelen depremden sonra yardım hareketine katılırken, Haiti'nin en büyük devlet hastanesinin başhekimine depremden önce Haiti'nin başlıca büyük sağlık sorunlarının neler olduğunu sordum. Cevabı beni şaşırttı: Kalp, yüksek tansiyon ve diyabet—hepsine diyabezite yol açıyor.

2020'ye kadar dünyada bulaşıcı hastalıklardan ölenlerin sayısı 20 milyonu bulmayacak, öte yandan –kalp hastalığı, diyabet ve kanser gibi– kronik önlenebilir hayat tarzı hastalıkları yüzünden 50 milyondan fazla ölüm meydana gelecek. Bu ikinci grupta sayılan hastalıkların hepsi aynı önlenebilir risk faktörleri tarafından beslenmektedir: Yüksek tansiyon, aşırı kilo, hareketsizlik, yüksek kan şekeri, yüksek kolesterol ve sigara içmek. Fakat nedense özel ve umumi çabaların, kuruluşların yüzde 95'i âdeta özellikle bulaşıcı hastalıklarla mücadeleye eğilmiş durumda.[15]

ÇARE: SAĞLIĞIMIZA YENİDEN KAVUŞMA

Bir çare mevcut; olanaklar dâhilinde bulunan ve ulaşılabilir bir çare, herkes için mümkün olan ve maliyetin daha küçük bir kısmıyla diyabeziteyi önleyebileceğimiz, tedavi edebileceğimiz, kontrol altına ala-

bileceğimiz bir çare. Bu kitap bu çareyi, çözümü bireyler, toplumlar ve uluslar için sunmaktadır. Her aşamada dikkate değer değişimler gerekiyor olsa da hepimizde bu sorunu değiştirecek güç mevcuttur.

Diyabeziteyi ferdi düzeyde tedaviye ilave olarak bir hareket başlatmalıyız. Ben buna *Sağlığımıza Yeniden Kavuşalım* hareketi diyorum ve V. Kısım'da bu harekete nasıl katılacağımızı ve hep beraber nasıl sağlıklı olabileceğimizi açıklıyorum. Bu hareket kişisel düzeyde başlayacak ama ailelere, topluluklara, işyerlerine, okullara yayılarak, hükümetlere ve büyük şirketlere kadar ulaşacaktır.

Gelecek bölümde, diyabetin asıl nedenlerine ve mevcut tedavilerin neden işe yaramadığına bakacağız.

2

Diyabezitenin Asıl Nedenleri

Eski bir acil servis hekimi olarak akut hastalıklar ve travmalar için geleneksel tıbbın mevcut araç ve bilgilerinin en iyi çare olduğunu biliyorum. Fakat mesele kronik hastalıklar ve diyabezite salgını ise, elimizde devasa bir küresel sorun bulunuyor. Şunu biliyoruz ki, kullandığımız önlemler ve tedaviler işe yaramıyor çünkü her sene daha fazla insan bu salgına yakalanıyor. Diyabeti ilaçla veya insülinle tedavi etmek, tuvalet devamlı taşarken yerleri paspaslamaya benziyor. Bir şirket idarecisi olan elli yaşındaki Afrikalı-Amerikalı hastam Jane de bana gelene kadar bu şekilde tedavi görmüştü.

Bir Diyabet Hastasının Tedavi Hikâyesi

Jane akıllı ve becerikli bir kadın olarak, kontrolden çıkmış diyabetini düzeltecek zaman ve olanağa sahipti. Fakat bir şey vardı ki onu bir türlü düzeltemiyordu. Kimse ona insülin kullanmaktan kurtaracak (doktoru bu aşamada insülin öneriyordu), sorunlarına esaslı çözüm getirecek bilgi ve gereçleri vermemişti. Doğrusu, diyabetikler insülin iğnesi vurulmaya

başladıklarında tansiyonları ve kolesterolleri yükselmeye başlar ve sıkıntıları artar. Çünkü çok fazla insülin faydalı değil, zararlıdır. Kan şekerini düşürür ama diyabetin asıl nedenleri yerli yerinde durmaktadır.

Jane'de bütün sıkıntılar mevcuttu: Yüksek tansiyon, düşük HDL (iyi) kolesterol, yüksek trigliserit ve uyku apnesi. Bana geldiğinde, on yıllık diyabet hastası olan Jane metformin ve glyburide gibi diyabet ilaçlarını yüksek dozlarda kullanmasına rağmen, kan şekeri seviyesi 300 mg/dl'nin üzerindeydi (normal seviye 90 mg/dl'nin altıdır) ve son altı-sekiz haftanın ortalama kan şekeri seviyesini ölçen hemoglobin A1c testinin sonucu 10.3 çıkmıştı (ideali 5.5'in altı iken 6.0'nın üzeri diyabet kabul edilir).

Sağlıklı beslenmeye elinden geldiğince dikkat ediyordu. Kahvaltıda yulaf lapası, öğle ve akşam öğünlerinde ise tavuk ve salata yiyordu. Fakat geç vakitler iştahı açılarak canı şeker, tatlı ve dondurma istiyordu. Çoğu geceler işten eve yorgun argın geliyor ve ne yemek hazırlamaya ne de egzersize hali oluyordu. Hatta yorgunluğu o dereceydi ki kendini işine veremediği ve işlerini yetiştiremediği için erkenden emekli olacaktı.

Doktorlar yüksek tansiyonu için bir beta bloker, yüksek kolesterolü için de Lipitor vermişlerdi (iki ilaç da diyabet ve insülin direncini azdırır). Elbette bazı etkenler de Jane'i diyabete önceden hazırlamış bulunuyorlardı: Babası elli yaşında felç geçirerek ölmüştü (ve ihtimal ki hafif diyabeti vardı), annesi ve bütün teyzeleri tip 2 diyabet hastasıydı.

Jane obezdi; 157 cm boyunda, 86 kiloydu ve beden kitle endeksi 34 idi. Tansiyon ilacı kullanmasına rağmen tansiyonu epey yüksekti—164/104.

Diyabet nedeniyle karaciğerinde yağlanma meydana gelmişti. Lipitor kullandığında kolesterolü normal görünüyordu; LDL'si 100 mg/dl idi ama kimse kolesterolüyle ilgili

en önemli şeyi tetkik etmemişti: Kolesterol partiküllerinin boyutu. İnsülin direncinin yol açtığı küçük partiküller çok zararlıdır ve statin ilaçlarıyla düzelmez. Küçük partiküllerin sayısı 600'den az ise endişeye gerek yoktur; Jane'de ise bunlardan 1.320 tane vardı. D vitamini seviyesi de 17 ng/dl gibi çok düşük bir seviyedeydi (normali 45 ng/dl'nin üzeridir). Bu da diyabetini körüklüyordu çünkü Jane kapalı mekânda çalışıyordu, koyu tenliydi ve kuzeydoğuda yaşıyordu.

Jane'in, hücrelerde enerji meydana getiren fabrikalar olan mitokondrileri de sorunluydu. Bu da insülin direncinde önemli bir etkendir (bkz. 13. Bölüm) ve koenzim Q10, alfa lipoik asit ve biotin de dâhil B vitaminleri ihtiyacına işaret eder. Kan şekeri kontrolünde önemli olan magnezyum ve krom gibi minerallerinin seviyesi düşüktü. Ayrıca oksidatif stresi olması ve lipid peroksidlerinin yüksek seviyelere varması kanındaki bozulmuş yağlara işaret ediyordu. Bunların hepsi diyabetle bağlantılıydı.

Önce sadece gerçek, doğal gıdalar tüketmek (paketlenmiş yahut işlenmiş olanlardan uzak durmak) ve unla şekeri kaldırmak suretiyle iştahını kontrol altına almasını ve enerjisine tekrar kavuşmasını sağladık. Açlık krizlerini frenlemek ve iştahına gem vurmak amacıyla her yemekte (kahvaltıda bile) protein yedirdik, sabah ve öğleden sonraları protein içeren hafif bir yemek verdik, yatmadan üç saat önce de yemeye son vermesini söyledik. Jane her şeyden evvel organik beslenmeye başlamıştı: Protein açısından zengin yiyecekler (yağsız et, balık, yumurta ve protein tozu), glisemik indeksi düşük (az şekerli) atıştırmalıklar, ceviz, çekirdekli gıdalar, baklagiller, taze meyve, sebze ve bazı tam tahıllar. Programa başladığında heyecanla mutfak dolaplarını bütün sağlıksız yiyeceklerden temizledi. Sonra doğal gıda pazarından çeşit çeşit yiyecekler alıp evde depoladı.

Jane diyeti bir hafta mükemmel bir şekilde uyguladığını, sonra kaçamaklar yapmaya başladığını itiraf ediyordu.

Bunu yaptığında bazı yiyeceklerin arazlara yol açtığını fark etti. Özellikle de sütlü ve şekerli yiyeceklerin öğleden sonra yorgunluğunu artırdığını düşünüyordu.

Kan Şekeri Diyeti beslenme programına dönünce çok kısa bir zaman içinde kendini daha iyi hissetmeye başladı. Nihayet, spora başlayabileceğini hissediyordu. O zaman ona aynı zamanda diyabetini geriletecek mesafe katedilmesi ve dayanıklılık egzersizleri verdim.

B vitaminleri, D vitamini, krom ve magnezyum eksikliklerini giderdik ve bunlara balık yağı ekledik. Enerjisini artırmak ve hücrelerinde kalori yakmasını sağlamak için alfa lipoik asit ve koenzim Q10 verdik. Ayrıca her yemekten önce, şeker ve yağın emilimini yavaşlatan, bunun yanı sıra tok tutan PGX adlı özel bir süper fiber verdik. Güne başlamak için şekerli yulaf lapası yerine tedavi edici bir protein sıvısı içeceğini tercih etti. Bütün bunların kan şekerini daha iyi idare etmede ve insülin direncini tedavide faydalı oldukları gösterilmiştir.

Kolesterol partikül boyutunu büyütmek için yüksek doz niasin'e (B3 vitamini) başlattık ve beta blokeri ile insülinini yükselten diyabet ilacı glyberid'i kestik. Oral hipogliskemik sınıfına giren bu tür bir ilaç pankreasın daha fazla insülin salgılamasına neden olarak uzun vadede yarardan ziyade zarar verir. Hatta ilacın üzerinde, kalp krizi riskini artırdığını belirten bir uyarı bulunmaktadır, halbuki kan şekerini düşürmek için ilaç almanın amacı kalp krizine engel olmaktır.

Dört ay sonunda Jane'in enerjisi dikkate değer ölçüde yükselmişti. Kan şekeri 300 mg/dl'den 90 mg/dl'ye düştü. Tansiyonu 164/104'ten 127/79'a geriledi. Teni daha berraktı ve açlık krizleri yok olmuştu. Her gün spor yapıyordu, 9 kilo vermişti ve uyku apnesi kaybolmuştu.

Birkaç ay sonra toplamda 14 kilo vermişti. Kan şekeri, hemoglobin A1c, karaciğer, kolesterol ve D vitamini seviyeleri

normale döndü. Küçük yoğun kolesterol partikülleri bile hafifledilerve irileşip yumuşayarak, sayıları 1.320'den 615'e düştü. Mitokondri ve kalori yakma oranları normale çıktı. Neredeyse emekli olacak kadar hasta bir haldeyken, hayatta ve sağlık açısından güçlendi, ayrıca kendi deyişiyle "şaşırtıcı derecede mutluydu ve hayattan zevk alıyordu."

MESELENİN KÖKÜNE İNELİM

Jane'in insüline ihtiyacı yoktu. Onun ihtiyacı, doğru bilgiyle plan idi. Biz hekimler, diyabet sorununa ilaç ya da ameliyatla çözüm sunmak üzere eğitildik, halbuki asıl sebepler kötü beslenme, eksik beslenme, hormonal dengesizlikler, alerjenler, mikroplar, sindirim dengesizlikleri, toksinler, hücresel enerji sorunları ve stres. Kan şekeri, kolesterol ve tansiyon gibi risk etkenlerini ilaçlarla düzeltmenin fayda sağlayacağını sanıyoruz. Fakat hastalığın asıl nedenlerini tespit ve tedavi etmeyi öğrenmiyoruz.

Hekimler (ve hastalar) bir türlü asıl sorulması gereken soruyu sormuyorlar: Kan şekeriniz, tansiyonunuz yahut da kan kolesterolünüz neden çok yüksek ve neden kanınız çok yapışkan ve pıhtılaşmaya yatkın?

Esasında, diyabet, yüksek kan şekeri, tansiyon ve kolesterol yemeyle, hayat tarzıyla ilgili sorunlardan ve sizin kendinize özgü genetik duyarlıklarınızla etkileşimde bulunan çevre toksinlerinden kaynaklanan arazlardır.

KAN ŞEKERİNİ DÜŞÜRMEK İNSANI ÖLDÜREBİLİR

Şok edici yeni bulgular bize, diyabeti, sadece ilaçla veya insülinle kan şekerini düşürerek iyileştirmeye çalışan geleneksel tarzı sorgulatmalıdır.

2008'de *New England Journal of Medicine*'da yayımlanan ACCORD çalışmasına kan şekerini düşürmek için yoğun ya da düzenli terapi gördüğü belirlenen 10.000 diyabet hastası katıldı.[1] Bu hastalar takip edilerek kalp krizi, felç ve ölüm riskleri ölçüldü.

İlginçtir, kan şekerleri en çok düşürülen hastalar daha fazla ölüm riski taşıyorlardı. Aslında, Milli Sağlık Enstitüleri çalışmayı üç buçuk yıl sonunda nihayetlendirdi çünkü ısrarlı bir şekilde kan şekerini düşürmek ölüm ve kalp krizine yol açıyordu.

Peki, biz diyabetin bütün kötülüklerinden yüksek kan şekerini sorumlu tutarken, böyle bir şey nasıl olabiliyor? Kan şekerini *düşürmek* neden daha kötü sonuçlara yol açıyor?

Şaşıracaksınız ama, kan şekerini düşürmek için kullanılan yöntemlerin çoğu, mesela insülin veya hipoglisemi ilaçları aslında insülin seviyelerini yükselterek sorunu daha kötü hale getirir. Çoğu insanın düşüncesinin aksine tip 2 diyabet ile diyabezite, insülin azlığından değil, fazlalığından kaynaklanan rahatsızlıklardır. Diyabezitede insülin sorunlarının asıl kaynağıdır.

İNSÜLİN DİRENCİ: DİYABEZİTENİN ASIL NEDENİ

Yemeğiniz boş kalorilerle, hızlı emilen şekerlerle ve sıvı kalorilerle (gazlı içecekler, meyve suları, spor içecekleri, vitamin içecekleri)[2] ve işlenmiş karbonhidratlarla (ekmek, makarna, pirinç ve patates) dolu olduğu zaman, hücreleriniz yavaş yavaş insülinin etkilerine karşı dirençli yahut duyarsız hale gelir ve kan şekeri seviyenizi dengede tutmak için giderek daha çok insüline ihtiyaç duyar. Bu sorun **insülin direnci** olarak bilinmektedir. Yüksek insülin seviyesi bir sorun olduğunun ilk işaretidir. Maalesef çoğu hekim bunu hiç ölçmez. İnsülin seviyeniz ne kadar yüksekse, insülin direnciniz de o kadar yüksektir. Sorun ilerledikçe vücudunuz kas kaybedip yağlanmaya başlar, şişer ve hızla yaşlanır, bozulursunuz. Doğrusu, insülin direnci hızlı ve erken

yaşlanma ile bunun neticesinde ortaya çıkan kalp hastalıkları, felç, bunama ve kanser gibi hastalıklara yol açan en mühim olgudur.[3,4]

Yüksek insülin seviyesi vücudunuza bel çevresinde yağ depolamasını söyler ve siz zamanla elma biçimli bir vücuda sahip olursunuz. Yağ depolama hormonu insülin aynı zamanda yangı (enflamasyon), oksidatif stres ile, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, düşük HDL, yüksek trigliserid,[5] cinsel isteksizlik, kısırlık, kanın koyulaşması ve artan kanser, Alzheimer hastalığı, depresyon riskinin de dâhil olduğu sayısız kötü etkiyi körükler.

Hipoglisemi (düşük kan şekeri) genellikle insülin direncinin erken bir belirtisidir. Öğün atlar veya çok fazla şeker, işlenmiş karbonhidrat içeren yiyecekleri tüketirseniz, kan şekerinizde dalgalanmalar meydana gelecek, bu da sizi huzursuz, asabi, yorgun yapacak, hatta çarpıntı ve panik ataklara yol açacaktır. Büyük bir çörek yediğinizde veya yarım litre gazoz içtiğinizde şeker seviyenizde büyük sıçramalar meydana gelecek, enerji seviyeniz hızla artacak, ardından, kan şekeriniz aynı hızla düşecektir. Nihayet hücrelerinizin insüline direnci öyle bir seviyeye gelir ki kan şekeriniz yüksek kalır ve pankreasınız yüksek kan şekerine ve uyuşmuş hücrelerinizle mücadele edecek insülini yetiştiremez olur. Artık bir diyabet hastasısınız.

Diyabezite önlenebilir, tedavi edilebilir ve kontrol edilebilir. Ama çare yeni ilaçlar ve yöntemler değildir. Diyabet hapla veya ameliyatla iyileşmez. Avandia gibi meşhur ilaçların vaatleri boş çıkıyor ve genellikle zararlı etkileri oluyor. Mideye kelepçe takma ameliyatları sayısı son on yılda, senelik 10.000'den 200.000'e fırladı. Fakat dünyada 1.7 milyar aşırı kilolu insanın kaç tanesi mideye kelepçe takmayı kaldırabilir? Peki, kaçı verdiği kiloların çoğunu geri alacaktır?

Mevcut araçlarımız, teşhis yöntemlerimiz ve hastaları tedavi şeklimiz hastalığın kökenlerine dair on dokuzuncu ve yirminci yüzyıl fikirlerine dayanmakta ve hem biyolojinin karmaşık ağını hem de mevcut kronik hastalık salgınımızın temelinde yatan toplumsal, siyasi ve ekonomik koşulları ihmal etmektedir.

Kronik hastalık, genlerimiz ile çevre arasındaki etkileşimlerin bir sonucu olarak biyolojimizde ortaya çıkan dengesizliklerden kaynaklanır. Öncelikle bütün sistemimizi altüst eden nedenler (kötü beslenme, stres, toksinler, mikroplar, alerjenler) üzerinde durmalıyız. İçinde yaşadığımız çevrenin etkileri yüzünden dengesi bozulan biyolojik sistemlerimizin ağ örgüsünü anlamalı ve onunla uyumlu olmalıyız. Kronik hastalıkların izini sürmek için, yeni bir yol gösteren, yeni bir harita kullanmalıyız. Bu haritanın ismi **fonksiyonel tıp** (www.functionalmedicine.com). Bu sadece risk etkenlerini değil nedenleri, sadece belirtileri değil bütün sistemi tedavi için bir yöntem. Bu yöntemle esasında sadece hastalık tedavi edilmiyor, sağlık yaratılıyor. Hastalığı tedaviden ziyade sağlık yaratmaya önem verirseniz, hastalıklar kendi kendilerine iyileşiyorlar. Hastalıklar sağlığın bir yan etkisi olarak yok oluyorlar.

3

Obezite ve Bizi Hasta Eden Diyabet Hakkındaki Yedi Hurafe

Hastalıklar hakkında doğru bildiğimiz çoğu şey ya yanlıştır ya yalandır. Bu özellikle diyabet ve obezite için geçerlidir. Sadece belirtileri ve risk etkenlerini gidermenin ötesine geçmeden önce diyabetle ilgili hurafeleri inceleyip bir kenara bırakmalıyız.

1. HURAFE: DİYABET GENETİKTİR

Diyabetin genetik bir hastalık olduğuna, eğer ailemizde diyabet varsa, büyük ihtimalle bizim de bu hastalığa yakalanacağımıza ve diyabetin özü itibarıyla bizim çözemeyeceğimiz tesadüfi bir genetik olay olduğuna inandırılıyoruz.

İşin aslı bambaşkadır.

Daha önce de değindiğim gibi, 1983'den 2008'e kadar dünyadaki diyabetik sayısı yedi kat artarak, 35 milyondan 240 milyona çıktı (ve bence bu tahmin gerçek rakamın çok altındadır). Bu kadar kısa zamanda

bu kadar büyük değişiklik sırf genetik bozuklukla mümkün olamaz. İnsanın genetik şifresi 20.000 yılda ancak yüzde 0.2 değişmektedir. Çoğu insanın bilmediği şey şu ki genlerimiz çevremiz tarafından etkilenmektedir. Genetik şifremiz değişmeyebilir ama bu genlerin kendilerini ifade biçimleri çevremizdeki dünyadan yüksek oranda etkilenir. Çevremiz ise son yüz yılda bütün dünya tarihinin en büyük değişikliğinden geçti.

Aslında çevre etkenleri ve hayat tarzı diyabete yol açar. Diyabete yatkın birtakım genler olabilir fakat bunlar ancak kötü beslenme, hareketsiz hayat tarzı, stres ve çevre toksinlerine maruz kalma koşullarında ortaya çıkar. Bu nedenle, diyabeti tedavi için bir diyabet geni, isabetli bir ilaç ya da gen terapisi aramak nafiledir. Obezite ve diyabet için insan genomunu inceleyen bilim insanları hayal kırıklığına uğramışlardır.[1] Genlerimizi ve bize verdikleri yatkınlıkları anlamamız metabolizma ve kilo verme konularına kendimize özgü bir yaklaşım kazanmamıza yardımcı olabilir ama aynı zamanda bizi en önemli hedeften uzaklaştırabilir: Bu salgın hastalığı meydana getiren ve güden değiştirilebilir hayat tarzı ve çevre etkenleri. **Nasıl beslendiğimiz, ne kadar spor yaptığımız, stresi idare şeklimiz, çevre ve besin toksinlerine ne kadar maruz kaldığımız ve organik bozulma, bir başka deyişle, bu etkenlere tesir eden "obezojenik çevre" diyabezite salgınımızı sevk ve idare etmektedir.**

Hepimizin tecrübe ettiği çevre, beslenme ve hayat tarzı şartları bir araya gelerek "ekspozom"u[2] oluşturuyor. Genetik ifademizi etkileyen ekspozom, neticede, sağlık veya hastalığın idaresinde mevcut genomumuzdan çok daha önemli olabilir. Hastalık risklerimizin yüzde 90'ının genlerden değil, çevredeki değişikliklerden kaynaklandığı giderek daha iyi anlaşılmaktadır.[3] Dışarıdan (hava, su, beslenme, ilaçlar, organik kirleticiler, ağır metaller, radyasyon ve fiziksel yahut psikolojik stres etkenleri) ve içeriden (yangı, serbest radikal üretimi ve oksidatif stres, alerjenler, enfeksiyonlar, hatta mide-bağırsak mikropları) genlerimizi kuşatan şeylere bakmak, kronik hastalık salgınımızın kökenleri ve tedavisi için bize fikir verecektir. "Ekspozom"unuzu değiştirmek, *Kan Şekeri Diyeti*'nin ana fikrini oluşturmaktadır.

Ekspozom doğrudan doğruya genlerimizi etkileyerek, gen işlevinde veya ifadesinde, diyabetin bozuk biyolojik durumuna yol açan değişiklikler meydana getirmektedir. Genetik şifre değişmemektedir, değişen bu şifrenin hangi parçalarının ifade edildiğidir. Bu mühim bir düşüncedir. Genlerimizi değiştiremeyiz fakat genlerimizin işlev ve ifadelerini değiştirebiliriz. Hayatlarımızın toplu tecrübesi –rahim içi çevresi, beslenme, toksinler, mikroplar, alerjenler, stresler, sosyal bağlantılar, düşünceler ve inançlar– hangi genlerin açılıp hangilerinin kapanacağını belirler. Ayrıca DNA'mızın ürettiği proteinlerin nitelik ve tipini, bunun yanı sıra, bu proteinlerin üretildikten sonra kullanılacakları işleri, yerine getirecekleri işlevleri tayin eder.

Asıl çarpıcı olan şudur ki eğer DNA'nız bir çevre etkisine maruz kalırsa, genetik ifadedeki o değişimler nesiller boyu taşınabilir. Genlerimizin ekspozomumuz tarafından tesir altına alınmasına, açılmasına ya da kapanmasına "epigenetik" diyoruz. "Epigenom" kalıtsal hale gelir. Eğer büyükanneniz çok şeker yemişse ya da sigara içmişse ya da çok suşi yemekten aşırı cıvaya maruz kalmışsa, diyabete yol açan genleri "açmış" olabilir. O zaman yüksek hastalık riski taşıyan epigenomu nesilden nesle aktarılabilir. Bu sizin riskinizin yükseldiği anlamına gelir ama bir ölüm tehlikesi olduğu söylenemez.

Genleriniz, vücudunuzda fizyolojinizi ve biyolojinizi idare eden bütün proteinler için bir kullanma kılavuzudur. Diyabet veya obeziteye genetik yatkınlığınız olabilir ama bu hastalıklara yakalanmanız kader değildir. Her an DNA'nıza gönderdiğiniz mesaj ve talimatları değiştirmek suretiyle gen ifadenizi değiştirme ve hastalığı iptal etme gücüne sahipsiniz. Büyükannenizin nesiller önce "açtığı" genleri siz "kapatabilirsiniz."

İkna olmamış ve hâlâ diyabetin genetik olduğunu düşünenler için Arizona'nın Pima Yerlilerinin öyküsünü anlatayım. Pima Yerlileri asırlar boyu sert çöl şartlarında yaşadıktan sonra 1900'lerin başında bir Batı kültürü ve yemek çevresine giriverdiler. Tamtahıl, kabak, kavun, karpuz, baklagiller, fasulye, barbunya ve acı biber gibi nebatattan oluşan geleneksel gıdalarına ek olarak mesquit, meşe palamudu, Frenk inciri, *chia*, yabani otlar ve balık tüketiyorlardı. Gıdaları karbonhidratlar

bakımından zengin olsa da glisemik oranları düşüktü. Yani bu karbonhidratların vücutlarında şekere dönüşme hızları nispeten düşüktü ve yüksek şeker seviyelerine yol açmıyorlardı. Bir nesil içerisinde, Pimalar şekerden zengin, sodalı, beyaz unlu, trans yağlı ve işlenmiş gıdalara geçtiler. Bu benim "beyaz tehdit" dediğim bir beslenme biçimi: Beyaz şeker, beyaz un ve (kısaca) beyaz yağ. Pimalar obezite, diyabet, kalp hastalığı nedir bilmeyen, ince, zinde bir toplumken, dünyanın en obez ikinci halkı haline geldiler. Arizona Pimalarının yüzde sekseni otuz yaşına gelmeden diyabet hastası oluyorlar, kırk altı yaşına kadar yaşayan şanslı sayılıyor. Üç, dört yaşındaki Pima çocuklarında diyabet başlangıcı görülüyor. Bu çocuklar yirmi yaşına gelmeden kalp bypass ameliyatı geçirmek zorunda kalıyorlar.

Pimalardaki diyabezite salgını yeni bir genetik değişimden kaynaklanmıyor. Onlar eski, çöle alışkın genlerine farklı birtakım talimatlar gönderdiler. **Yemek sadece kalori değildir. Yemek bilgidir** ve glisemik oranı yüksek olan tipik Amerikan beslenme tarzı Pimaların diyabezite genlerini uyandırdı.

Onların bu konuda yapabilecekleri pek bir şey yoktu. Ama sizin var. Bu hastalık sadece yoksul Amerikan yerlilerini değil, hepimizi etkilemektedir. Obezite sıradan bir insanın ömrünü dokuz yıl kısaltmaktadır[4] ve ergenlerdeki obezitenin de en az aşırı sigara tüketimi kadar erken ölüm riski meydana getirdiği bilinmektedir.[5]

Şundan hiç şüphe yok ki diyabezite tam manasıyla genetik bir bozukluk değildir. Atalarınızdan aldığınız genleriniz sizi daha bir büyük riske sokabilir elbette, ancak bu sizin *mutlaka* diyabezite rahatsızlığına yakalanacağınız anlamına gelmez. Diyabezite beslenme biçimi, hayat tarzı ve bütün kötü genleri harekete geçiren çevre etkenlerinin *doğrudan* sonucudur. Mesele kötü "ekspozom"dur, kötü genler değildir. Siz bu genleri kapatabilirsiniz, işte *Kan Şekeri Diyeti* de size bunun yolunu gösterecek.

2. HURAFE: DİYABET TEDAVİ EDİLEMEZ

Çoğumuz diyabetin tedavisinin olmadığını, kalp hastalığı, böbrek yetmezliği, körlük, ampütasyon, felç ve bunama gibi işlev kayıplarının kaçınılmaz olduğunu düşünürüz. Ayrıca obezitenin tedavisinin ya da uzun süreli kilo vermenin de mümkün olmadığına kaniyizdir. Tedavi seçeneklerinin sonuçları engellemek ve arazları azaltmak olduğunu düşünürüz.

Halbuki bilimsel literatürde diyabetin, özellikle erken aşamada teşhis edilip hayat tarzında değişiklik ve besin desteği, zaman zaman da ilaçlarla girişken bir tedaviyle düzeltilebileceğine dair açık bilimsel kanıt bulunmaktadır.[6] Çok ilerlemiş diyabetler bile hayat tarzında çok büyük değişiklikler, ilaçlar ve besin destekleriyle düzeltilebilir.

Çığır açan bir araştırma[7] açık bir şekilde gösterdi ki ilerlemiş tip 2 diyabeti olan insanlar, pankreasları tükendiği ve insülin üreten (beta) hücreleri hasar gördüğünde bile iyileşebiliyorlar ve diyabet beslenme şeklinde olağanüstü değişikliklerle (glisemi oranı, kalorisi çok düşük, sebze ağırlıklı beslenmeyle) sadece *bir haftada* düzeltilebiliyor. Çalışmada hastaların kan şekerleri düşüveriyor, trigliserit seviyeleri iniyor ve pankreasları iyileşme gösteriyor (gelişmiş MR teknikleriyle gösterilmiş). Sadece bir hafta sonra, ilaçları bırakarak, diyabetin ilerleyen, iyileşmez bir durum olmadığını ispatladılar. Beslenme tarzı ilaçlardan daha kuvvetli tesir etmişti. Evet, diyabeti düzeltmek büyük bir emek isteyebilirdi ama insanın vücudu ona elverişli koşullar sunulduğunda kendi kendini iyileştirebiliyor. *Kan Şekeri Diyeti*'nde size bunu nasıl yapacağınızı göstereceğim.

Ancak çoğu doktor diyabeti erken aşamada yakalayamıyor. Doktorlar genellikle kişinin açlık kan şekerini ölçüyorlar. Açlık kan şekeri, son yemekten en az sekiz saat sonra alınan kan örneğindeki glikoz seviyesidir. Yeni bir çalışma gösterdi ki açlık kan şekeri 87 mg/dl'den yüksek olan herkes yüksek diyabet riski taşımaktadır. Fakat çoğu doktor kan şekeri 110 mg/dl'yi aşana kadar endişe duymamaktadır. Hatta bazıları teknik açıdan diyabete işaret eden 126 mg/dl'ye kadar

herhangi bir müdahalede bulunmaz. Bununla beraber, insülin direnci ve bu noktada kan şekeri kontrolüyle ilgili teşhis sorunları çok sonra ortaya çıkmaktadır. Esasında, **kan şekeriniz yükselen en son şeydir. Önce insülin seviyesi yükselir** ve sorunların tespitinin en kolay yolu olmasına rağmen doktorlar nadiren iki saatlik glikoz toleransı testi isterler. Glikoz toleransı testi sadece glikoz seviyesini değil açlıkta ve şekerli içecekten bir ve iki saat sonraki insülin seviyelerini de ölçer. Bu, hastalık başlangıcından önceki sorunların tespitinde daha etkili bir yöntemdir (Hangi testleri isteyeceğinizi ve onları nasıl yorumlayacağınızı öğrenmek için www.bloodsugarsolution.com adresinde *How to Work with Your Doctor to Get What You Need* adlı online rehbere bakınız).

Ailesinde tip 2 diyabet olan, göbekli olan veya beli kalınlaşan, anormal kolesterolü olan herkese erkenden test yaptırmalarını tavsiye ediyorum. Kitabın başındaki kan şekeri testi ile III. Kısım'daki daha etraflı diyabezite testi karşı karşıya olduğunuz riski görüp önlem almanıza yardım edebilir. Şekeriniz yükselene kadar beklemeyin. O zaman geç kalmış olabilirsiniz.

Tip 2 diyabetin, pankreasınızın hasar gördüğü ileri aşamasına ulaşmış bulunuyorsanız, sorunu kitapta anlatılan bütün sistemler yaklaşımıyla ele almakla dahi sağlığınız açısından olağanüstü kazançlar ve canlılık elde edebilirsiniz. Unutmayın: Diyabet tedavi edilebilir.[8]

3. HURAFE: HAFİF DİYABET ÖNEMLİ DEĞİLDİR

Bu kitabı ana fikri **hafif diyabetin hiç de "hafif" olmadığıdır.** Bu, en büyük katillerimizi –kalp krizi, felç, kanser, bunama vb– harekete geçiren ölümcül bir hastalıktır.

Kalp Krizi "Hafif" Bir Şey Değildir: Bir Hastanın Hikâyesi

John hafif diyabetin de ağır bir hastalık olduğunu yaşayarak öğrendi. O, meslek hayatı şantiyeden şantiyeye koşmakla geçmiş kırk dokuz yaşında bir pazarlamacıydı. Ayaküstü yemek (*fast food*) yemekle geçen on senenin ardından, o ürkütücü göğüs sıkışması ile sol kol ağrısını yaşadı. Kalp krizi geçirince bir anjiyografi uygulandı ve tıkalı atardamarlarını açmak için iki stent takıldı. Başına geleni anlamak için bana geldi. Biraz fazla kilosu bulunmakla beraber, sağlıklı olduğunu sanıyordu. Ne diyabeti ne yüksek tansiyonu vardı. Kolesterolü 173 gibi normal bir seviyedeydi. Ama John'un hafif diyabeti vardı ve kendisi bunu bilmiyordu. Doktoru senelik sağlık kontrolünde bunu tespit edememişti.

Tipik bir Amerikalı erkek gibi besleniyordu: Ayaküstü yemek, ekmek arası (burger), kızartma, gazlı içecekler ve cips. Ayrıca günde en az iki bira içiyordu. Yediklerinin arasında yeşil renkli çikolata drajelerinden başka yeşillik yoktu. Gergin bir ilişki yaşadığı ve annesini kaybettiği on yıl içinde 23 kilo almış ve bel kalınlığı 81 santimden 91 santime çıkmıştı. Kan tahlilleri normal kan şekeri ve kolesterol ancak çok düşük bir iyi kolesterol yani HDL gösteriyordu; John'un HDL'si 34 mg/dl idi, halbuki normal seviye 60 mg/dl'nin üzeridir. Şekerli işlenmiş gıda tüketiminden dolayı karaciğerinde yağlanma meydana gelmişti. Biraz dikkatli bir tetkikte, şekerli bir içecekten sonra (ki hafif diyabeti ve diyabeti teşhisin en iyi yoludur), John'un insülininin ve kan şekerinin yukarı fırladığını gördük—bu ise hafif diyabetin açık bir belirtisidir. Ayrıca John'un, Lipitor aldığında dahi ve körfezde yaşadığı için bol miktarda yediği balıktan ötürü yüksek cıva oranına rağmen küçük, sıkı kolesterol partiküllerine sahip olduğunu bulduk. Kan şekerini normalleştirmeye, insülin hassasiyetini düzeltmeye ve kalp krizi riskini

azaltmaya yardımcı olan Omega-3 yağları (EPA ve DHA), balık yemesine rağmen düşüktü.

Bana geldiğinde bir dolap dolusu ilaç kullanıyordu. İlaçları arasında (ona yorgunluk veren) bir beta bloker ve başlangıç dozunun sekiz katı, okkalı bir 80 mg Lipitor vardı. Bu kadar Lipitor insülin direncini azdırabileceği gibi diyabet riskini de artırır. Lipitor gibi statin (kolesterol düşürücü) ilaçlar aynı zamanda, hücrelerin enerji üretmek ve kalori yakmak için ihtiyaç duydukları koenzim Q10 seviyesini de düşürürler. John bir tansiyon ilacı (ACE inhibitörü) ile iki kan seyreltici (Plavix ile aspirin) kullanıyordu. Kalp krizinden sonra birkaç kilo vermişti ama daha çok vermesi gerekiyordu.

Onu *Kan Şekeri Diyeti*'ne başlattım. Bir süre zarfında ayaküstü atıştıran, gazlı içecek tüketen, hap yutan, göbekli adamdan, ince, zinde, sağlıklı adama dönüştü. 28 kilo verip hayatının 30 senesini yeniden kazandı. Koşmaya başladı ve zamanla daha da sağlıklı hale geldi. İnsülin hassasiyetini düzeltmek için ona krom, biyotin, alfa lipoik asit, D3 vitamini, PGX (kan şekeri, insülin ve kolesterol seviyelerini düşürmek için özel bir lif) ve balık yağı destekleri verdik. Ayrıca, iyi kolesterolünü yükseltmek ve o tehlikeli küçük ve sıkı LDL partiküllerini hafif, iri, yumuşak partiküller haline getirmek için yüksek dozda niasin (B3 vitamini) verdim. Koenzim Q10 eksikliğini giderdim. N-asetil-sistein ile karaciğerini toksinlerden arındırdık ve vücudunun cıvadan kurtulmasına yardım ettik. Doğal kan incelticilerle kanını incelttik.

Bir sene sonra, başladığı ilaçların hepsini –Lipitor, tansiyon ilaçları, kan incelticileri– bırakmış bulunuyordu ve bütün değerleri ilaç aldığı zamankinden daha iyiydi. Kan şekeri 93 idi, kolesterolü Lipitor'lu 173 mg/dl'den Lipitor'suz 137 mg/dl'ye geriledi, iyi kolesterolü ise 34 mg/dl'den 58 mg/dl'ye çıktı ve bütün partikülleri hafif ve yumuşaktı. İlaçlarla böyle iyi sonuçlar alınamaz. Yağlı karaciğeri iyileşmişti ve şimdi elli yaşında, her zamankinden sağlıklıydı.

John hafif diyabeti yüzünden kalp krizi geçirmişti. Bir araştırmada, kalp krizi sonucu acil servise başvuran hastaların hemen hemen üçte ikisinin ya hafif diyabet ya da teşhis konulmamış birer diyabet hastası olduğu keşfedilmiştir.[9] Bir başka önemli araştırma ortaya koymuştur ki kalp krizi riski, ortalama kan şekeri seviyesindeki her artışla yükselmektedir ve bu durum diyabet hastası olmayanlar için dahi geçerlidir.[10] İnsülin direncini artıran statin ve beta bloker ilaçlar kullanmakla John'un hafif diyabeti düzelmedi.

Çoğu insan hafif diyabetin, ilerlemiş diyabete dönüşene kadar bir sorun oluşturmadığını, bunun sadece bir uyarı işareti olduğunu sanıyor. Çok yanlış bir düşünce. Hafif diyabet, diyabezitenin, hemen bütün diyabet risklerini taşıyan bir erken aşamasıdır. Hafif diyabet sizi, daha ileri diyabet aşamasına ulaşmadan, kalp krizi, felç, hatta kanserle öldürebilir de.

Hatta hafif diyabet "hafif bunama" yani hafif kognitif bozukluğa –bunu Alzheimer hastalığı başlangıcı olarak düşünün– yol açabilir.[11] Son çalışmalarda diyabetiklerin Alzheimer'a yakalanma riskinin dört kat fazla olduğu ve hafif diyabetli, bir başka deyişle metabolik sendromlu hastaların hafif bunama, yani hafif kognitif bozukluğa (MCI) uğrama risklerinin önemli ölçüde yüksek olduğu gösterilmektedir. Yüksek insülin seviyeleri ve insülin direnci yüzünden beyin hasarı ve hafıza kaybına uğramak için diyabet hastası olmanıza bile gerek yok. Hafif diyabet sahibi olmanız hafif bunamaya yakalanmanız için yeterlidir. Bugün Alzheimer hastalığına tip 3 diyabet denilmektedir.[12] Son zamanlardaki çalışmalarda görüldü ki beliniz kalınlaştıkça beyniniz küçülüyor.[13] Ayrıca beyninizin işlevi bozuluyor. Dr. Daniel Amen ve ekibi sıradışı beyin görüntüleme çalışmalarında obezitenin frontal korteksinizdeki kan akışını azalttığını ortaya çıkardı. Frontal korteks, beynimizin karar vermeyle ilgili kısmıdır—mesela, "şimdi bir çörek yiyeyim mi, yemeyeyim mi?"

Bundan başka, hafif diyabet erkeklerde iktidarsızlığa ve kadınlarda (polikistik over sendromuna bağlı olarak) kısırlığa yol açabilir.

Doktorunuz size hafif diyabet veya metabolik sendrom teşhisi koyduysa diyabet, kalp krizi vs risklerinin sizi "gelecekte" vuracağını düşünmeyin. Bu sorunlar şu an için de mevcuttur.

4. HURAFE: İNSÜLİNE BAŞLANIRSA BIRAKILAMAZ

Diyabette insülin tedavisi yanlış bir yoldur çünkü yüksek dozda dozu genellikle kiloya, yüksek tansiyona ve kolesterole yol açar. Unutmayın, insülin aynı zamanda iştahı ve yangıyı artıran bir yağ depolama hormonudur. Kan şekeri düzelir ama genel kalp hastalığı riski ortadan kalkmaz. Bu yüzden kan şekerini ve diyabeti tedavi için insülin başvurulacak en son çare olmalıdır. Eğer mutlaka insülin almanız gerekiyorsa da en düşük dozda alın. Doğal, sağlıklı, taze gıdaları tüketmekle, aktif bir şekilde spor yapmakla kan şekerinizi düşürebilir, insülin ihtiyacınızı azaltabilirsiniz.

Hatta hayat ve beslenme tarzlarınızı değiştirerek diyabetinizi düzeltebilir ve doktorunuzun gözetiminde insülin tedavinizi bırakabilirsiniz.[14] Benim birçok hastam ve meslektaşlarımın hastaları insülini bırakmayı başardılar. Diyabetin esas nedenlerini anlayıp tedavi etmekle, insülin tedavisini devre dışı bırakabileceğiniz gibi, diyabetinizi ve insülin direncinizi de düzeltebilirsiniz.

Geleneksel tıbbi bakımda bu yaklaşım pek kullanılmaz çünkü diyabetin tipi ve hayat tarzına müdahale tavsiyesi diyabetin düzelmesi için yeterli gelmez. Bu ancak fonksiyonel tıbba, yeni grup tedavisi modellerine ve kalıcı davranış değişiklikleri ile beslenme becerilerini (yemek pişirme, alışveriş, spor ve zihin-vücut becerilerini) öğreten toplum desteğine dayanan bir tedavi tarzıyla mümkündür.

5. HURAFE: İLAÇLA KAN ŞEKERİNİ DÜŞÜRMEK, DİYABETİKLERDE ÖLÜM VE KALP KRİZİNİ ÖNLER

Dünyanın en meşhur diyabet ilacı Avandia'nın, kullanıldığı ilk on bir senede 47.000 insanın kalp hastalığından ölmesinde payı bulunuyordu (bu bilgi o zaman çoğunlukla hem devlet hem de halktan saklanıyordu). Sorunlarımızı giderecek sihirli bir hap olması yönünde hayallerimizi terk etmek zorundayız.

Büyük ilaç testleri, kolesterol veya kan şekeri seviyeleri gibi risk etkenlerini ilaçlarla hedef almanın kalp hastalığı, diyabet ve ölüm risklerini azalttığını ispata uğraştılar. Senelerdir harcanan yüz milyonlarca dolarlık araştırma bütçelerine rağmen, bu en önemli iki hedefin -kolesterol ile kan şekerinin- yoğun risk faktörü tedavisi, hastalığı engellemede fayda sağlama konusunda devamlı başarısızlığa uğradı (fakat kalp krizi geçirmişseniz, bu tarz tedavi faydalı olabilir).

New England Journal of Medicine'da son zamanlarda yayımlanan büyük testler[15,16,17,18] gösteriyor ki risk etkenlerini ilaçla tedavi etmekle, kalp krizi, diyabet ve ölümü engellemekte etkisiz kalmaktan başka, hastalığın esas nedenlerini gözardı ederek hasar veriyor da olabiliriz. Kronik hastalıklar ilaç eksikliği yüzünden ortaya çıkmaz. Yüksek kolesterol Lipitor eksikliği değildir. Yüksek kan şekeri Avandia noksanlığı değildir. Bir risk etkenini devre dışı bırakmak, hatta birden çok risk etkenini ayrıca tedavi etmek bile, hastalığın altta yatan nedenlerine inilmedikçe fayda getirmeyecektir.

Hap içerek sorunu halletmek herkese cazip gelir. Kardiyologlar *fast food* restoranlarında statin ilaç dağıtılması taraftarıdır. Hamburger, patates kızartması ve gazlı içecek tüketirken, yanında Lipitor almak dünyanın en saçma hareketidir. Bu yiyecekler sizi kolesterolle hiç alakası olmayan şekillerde öldürürler—sizi insüline dirençli hale getirirler, ayrıca sağlıklı besinlerde bulunan lif, vitamin, mineral ve antioksidandan yoksundurlar. Fazla olarak, yeni araştırmalarda görülüyor ki reçetelerin yüzde 75'i kalp hastalığını önlemek için verilse de statinler korunmada işe yaramıyorlar. İkinci bir kalp krizinden

koruyorlar, evet, ama ilkine engel olmuyorlar. Bağımsız Cochrane Collaboration[19] kalp krizi geçirme riskleri düşük olan 34.000 hastayı kapsayan on dört büyük araştırmayı inceleyerek, kalp krizini engellemede statin kullanımı konusunda kapsamlı bir çalışma yürüttü. Statinlerin çok az işe yaradığını veya hiç işe yaramadığını buldular. Daha önce bir kalp krizi geçirmediyseniz, yanıltıcı ilaç reklamları veya doktor tavsiyelerine karşın, bu ilaçların size hiçbir faydası yok.

Cochrane çalışmasının yanı sıra başka birçok araştırma da bunu desteklemekte ve bu ilaçlar alındığında görülen yaygın ve ciddi yan etkilere işaret etmektedir.[20] Bu ilaçlar, kullanan hastaların yüzde 10-15'inde kas hasarı, kramp, güçsüzlük ve ağrılara; egzersiz tahammülsüzlüğü[21] (ağrı yokluğunda ve CPK yani kas enzimleri yüksekken dahi); cinsel yetersizlik; karaciğer ve sinir hasarı ve diğer sorunlara yol açmaktadır.[22] Bunlara ilaveten hücre, kas ve sinir hasarına ve belirti *vermeden* hücre ölümüne de yol açabilirler.[23]

Journal of the American Association'da yer alan bir araştırma statinler hakkında 4.9 yılda, 32.752 diyabetik-olmayanlar üzerinde yapılan beş büyük klinik testi inceliyor. Çalışma sırasında 2.749 hasta (yani katılımcıların yüzde 8.4'ü) diyabete yakalandı.[24] En yüksek dozda statin kullananlar diyabete yakalanma riskini en yüksek oranda taşıyorlardı. Eğer bütün hekimler en son kolesterol tedavi kılavuzuna uysalar ve hastaları yazılan bütün statin ilaçlarını kullansalardı, Amerika'da 3.5 milyon daha diyabetik olurdu.

Statinlerin faydalarını sorgulamaya davet eden araştırmaların sayısı küçümsenemez. Ne yazık ki, bu araştırmalar statinlerin milyarlarca dolarlık pazarlama ve reklam menfaatlerini anlamıyorlar.

Diyabetikler kan şekerlerini kontrol altına almaya çalışmamalı mı? Çalışmalılar elbette. Yüksek kan şekerinin körlük, karaciğer hasarı, sinir hasarı ve katarakta götüren ufak damar hasarına yol açtığı aşikârdır. Ayrıca diyabetiklerin ölüm nedenlerinin başında kalp rahatsızlığı, kalp krizi ve felç gelmektedir. Fakat bu sorunlarla başa çıkmanın en iyi yolu ilaç kullanmak değil, ana nedenleri tedavi etmektir.

Yüksek tansiyon, anormal kolesterol ve yangıya (enflamasyon) yüksek kan şekeri değil, yüksek insülin seviyeleri neden olur.

Altta yatan nedenleri ele almadan kan şekerinizi düşürmek size suni bir emniyet duygusu verir ve sizi kalp kriziyle erken ölümün önüne geçmek için iyi bir şey yaptığınıza inandırır. Maalesef kanıtlar bunun aksini göstermektedir.

Ne acı ki, sigorta genellikle doğru tedaviyi –yoğun hayat tarzı terapisi– karşılamaz (ama ben bunun yakında değişeceğine inanıyorum). Hayat tarzı terapisinden kimse menfaat sağlamadığı için, ne tıp eğitimi ne de tıbbi uygulamalarda yeri yoktur. Bu sağlık hizmetleri sistemimizin temelini oluşturması gerekirken, hekimler, ilaç dağıtmak ve ameliyat yapmak için para aldıklarından bunu gözardı ederler. Onlara sürdürülebilir hayat tarzı değişikliğinde uygulamaya dayanan ve topluma yönelik programlar geliştirip yönetmek için para vermek gerekir.

Ve küçük gruplarla hayat tarzı müdahaleleri, sürdürülebilir davranış değişikliği oluşturmanın en etkili yoludur. Unutmayın, beraber sağlıklı olmak daha kolaydır. Doğru uygulandığında hayat tarzı en iyi ilaçtır ve dünyaya yayılmış bu sağlık bunalımını düzeltme yolunda en iyi başlangıçtır.

6. HURAFE: KALP AMELİYATI VE ANJİYOPLASTİ KALP HASTASI DİYABETİKLER İÇİN İYİ BİRER TEDAVİDİR

New England Journal of Medicine'da yer alan bir çalışma gösterdi ki kalp hastası diyabetikler için ameliyat ve anjiyoplasti, kalp krizi ve ölümleri azaltmada ilaçla tedaviden daha etkili olmadığı gibi, daha büyük riskler taşıyor.[25]

İspatlanmamış Tedaviler Öldürebilir: Bir Hastanın Hikâyesi

Dan'in babası diyabetikti. En iyi tıbbi, farmasötik ve cerrahi hizmeti almıştı. Buna rağmen, sağlığı çok kötüydü. Göğüs ağrısı şikâyetiyle acil servise başvurdu ve derhal anjiyografi çekilmek üzere kateter laboratuvarına sevk edildi. Araştırmalar diyabetiklerde koroner bypass, yani anjiyoplasti için düşük ölüm oranı göstermediği halde Dan'ın babasına koroner bypass gerektiği söylendi. Uygun tedaviyi uygulamadıkları gibi, böyle yıkıcı, masraflı ve sonuçsuz bir tedavi sunarak etik kuralları çiğnemiş oldular.

Bypass'dan sonra Dan'in babası, göğsünde meydana gelen MRSA (antibiyotiğe dirençli öldürücü staph bakterisi) denilen bir ameliyat sonrası enfeksiyonu yüzünden bir ay yoğun bakımda yatmak zorunda kaldı; cerrahlar enfeksiyonlu göğüs kemiğini aldıktan sonra göğsünde meydana gelen bozukluk için bir estetik ameliyat geçirdi; ayrıca hafif bunamaya yol açan "mini-felçler" geçirdi[26] ve hastaneye yattığı için düştüğü bu perişanlıktan ancak aylarca evde bakım gördükten sonra kurtulabildi.

Ameliyat ve takip eden kan inceltici ler, kolesterol ve tansiyon düşürücü ilaçlarla tedavi hayat ve sağlık kalitesine katkıda bulunmadı. Bilakis, fiziksel ve zihinsel olarak hızla düşkünleşti ve felç geçirerek öldü.

Dan'in babasına, aldığı sağlık hizmetinin bedeli olan 400.000 doların yüzde ikisinden daha az tutacak ve büyük ihtimalle ona daha büyük fayda sağlayacak tedavi teklif edilmedi. Eğer kendisine farklı bir tedavi seçeneği –*Kan Şekeri Diyeti*'ndeki ilkelere dayanan, sürdürülebilir ve kapsamlı hayat tarzı değişiklikleri için bir kişisel veya grup programı– sunulmuş olsaydı, belki o hâlâ yaşıyor olacaktı, ülkemizin iç borcu da 400.000 dolar azalacaktı. Hem fertler hem sağlık hiz-

metleri sistemi için daha faydalı olacak yararı ispatlanmış tedavilere ulaşabilmek hepimizin hakkıdır.

7. HURAFE: DİYABETİ DÜZELTMEK İÇİN KİLO VERMEK ŞARTTIR

Amerikan Diyabet Derneği'nin New York'taki bir toplantısında, salonda en çok ilgi gören stant diyabet için yeni bir "tedavi" tanıtıyordu: Mideye kelepçe taktırmak. Maalesef, mideye kelepçe taktırdıktan sonra, vermiş oldukları kiloları, hatta daha fazlasını alan birçok hasta gördüm. Bir hastam Alan, mesela, altı yaşından beri aşırı kiloluydu ve gün geçmiyordu ki Alan kurt gibi aç olmasın. Kırk yaşında, mideye kelepçe taktırma ameliyatı geçirdi ve 204 kilodan 113 kiloya düştü ancak daha sonra yeniden 45 kg aldı. Alan altmış yaşına geldiğinde artık bıkmış usanmıştı ve mideye kelepçe taktırmanın komplikasyonlarıyla uğraşıyordu.

Mideye kelepçe taktırma obezite için bir çare olarak pazarlanmaktadır; aslında her sene yapılan mideye kelepçe taktırma ameliyatlarının sayısı 10 yılda on kat artarak senelik 230.000'a ulaştı—ameliyat bedeli 30.000 dolar. Bu ameliyat bazılarında işe yaramakla beraber, diyabet salgınımıza çare olmadığı aşikârdır. Genellikle başarısız olmakta, kusma ve beslenme yetersizliği gibi birçok komplikasyona yol açabilmektedir.

Hastanın midesini ameliyatla ceviz kadar bırakmak obezite ile mücadelenin bir yoludur ve bu ameliyat az sayıda insanın hayatını kurtarabilir ama esas nedenleri ortadan kaldırmaz. Nitekim çoğu kişi, vücutlarına bakışlarını ve yemekle ilişkilerini değiştirmedikleri için yeniden kilo alırlar.

Elbette, sağlıklı olmak için kilo vermek mühim ve elzemdir. Diğer yandan, mideye kelepçe taktırma ameliyatı geçiren hastalarda görüyoruz ki kısa zamanda beslenme alışkanlığındaki olağanüstü bir değişiklik bile olağanüstü metabolik değişimlere yol açmaktadır. Obeziteye bağladığımız yüksek kan şekeri, yüksek kolesterol, yüksek

tansiyon, yangı ve pıhtılaşma gibi bütün değişkenler, ciddi bir kilo kaybı tecrübe etmeden dahi, hangi genlerin kapanıp hangilerinin açılacağını belirleyen beslenme alışkanlıklarındaki değişikliğin seri etkileri sayesinde süratle düşmektedirler.(27) Gıdaların genlerimizle iletişimi nutrigenomik dalında incelenmektedir. Kilo vermek önemli olmakla beraber, ondan daha önemli bir şey varsa, o da ne yediğinizdir—yiyecek, metabolizma ve genleri hızla değiştiren bir bilgidir.

Bunun aksinin de doğru olduğunu, *New England Journal of Medicine*'da yer alan, *liposuction* ile karnından 20 kilo yağ aldıran bir kadın hakkındaki bir araştırmadan öğreniyoruz.(28)

Kan şekeri, kolesterol, tansiyon ve yangı dâhil olmak üzere, kadının obezitesinin metabolik belirtilerinde hiçbir değişiklik olmadı. Kadın 20 kilo vermesine rağmen hâlâ hastaydı.

Buradan çıkarılacak ders yediğimiz, içtiğimiz *gıdaların niteliği* de gen işlevimizi, metabolizmamızı ve sağlığımızı idare etmektedir. Mesele sadece kilomuz ya da aldığımız/harcadığımız kaloriler değildir. Kendi pişirdiğiniz, sağlam, sağlıklı, hakiki, gen-değiştiren, taze yemek biyolojinizde hızlı değişiklikler meydana getirebilir. Aç kalarak değil, bünyenizi dengeleyerek kilo verirsiniz. *Kan Şekeri Diyeti*'ni ameliyat ağrısı, kusma ve kötü beslenme yaratmayan bir mideye kelepçe taktırma ameliyatı olarak hayal edin.

4

Gıda Bağımlılığı: Beyin Kimyanızı Düzeltme

Nerede kaldı o eski tarz irade gücü, kararlılık? Obezitenin kişisel bir sorumluluk meselesi olduğunu herkes biliyor. İnsanlar kendilerini kontrol etmek için çaba göstermelidirler. Aşırı yemek yememeli ve şekerli içecek ve işlenmiş gıda tüketimlerini azaltmalıdırlar. İyi yiyecek, kötü yiyecek diye bir şey yoktur; aşırıya kaçmamak şartıyla her şey yenebilir. Doğru mu?

Teoride doğru olmasına doğru ama uygulamada öyle değil…

Yeni araştırmalar gösteriyor ki tarlada, bahçede yetişmekten ziyade fabrikada üretilen, şeker, yağ ve tuz yüklü, işlenmiş yiyecekler biyolojik bağımlılık yaratmaktadır.

Şu patates cipsi reklamındaki sloganı hatırlıyor musunuz? "Bahse varız, sadece bir taneyle yetinemezsiniz." Bahse varım, brokoli veya elma için bu tarzda bir reklama rastlamamışsınızdır. Kimse bu yiyeceklerde aşırıya kaçmaz. Fakat tepeleme patates cipsi, bir torba kurabiye ya da bir kâse dondurmanın bir şuursuz, sürüngen beyin yeme çılgınlığı içinde tüketildiğini hayal etmek zor değildir. Brokoli

bağımlılık yaratmaz ama cips, kurabiye, dondurma ve gazlı içecek bir ilaç gibi bağımlılık yaratabilir.

1980'lerde Ronald Reagan'ın eşi Nancy Reagan ilaç bağımlılığına "hayır de" yaklaşımını destekledi. Ne yazık ki bu yaklaşım fazla başarı kaydedemedi, bizim endüstriyel gıda bağımlılığımıza da faydası olmayacaktır. Bağımlılığı ortaya çıkaran belli bazı biyolojik işleyişler vardır. Kimse, uyuşturucu yahut alkol bağımlısı olmak istemez. Kimse gıda bağımlısı olmak da istemez. Bu davranışlar beyindeki, normal iradeye hükmeden ve gıda bağımlılığı durumunda, açlığı kontrol eden sıradan biyolojik sinyalleri şaşırtan ilkel nörokimyasal ödül merkezlerinden kaynaklanır.

Toplumsal dışlanmaya rağmen, yüksek tansiyon, diyabet, kalp hastalığı, artrit, hatta kanser gibi sağlık sorunlarına ve kuvvetli kilo verme arzularına rağmen, obez insanların kilo vermeleri neden bu kadar zordur? Şişman olmak istedikleri için değil.

Çoğu vakada belli bazı gıda tipleri –şeker, yağ ve tuzun gıda endüstrisinin sır olarak sakladığı usüllerde karıştırılarak yapılan işlenmiş gıdalar– bağımlılık yarattığı için. Bizler biyolojik olarak bu gıdaları arzulamaya ve onları mümkün olduğu kadar çok yemeye yatkınız.

BAĞIMLI MISINIZ?

Bazılarımız genetik olarak, yiyeceklerin (yahut eroin ya da alkolün) bağımlılık yapıcı özelliklerine daha açığızdır; eğer kendi davranışınızı ve özellikle de şekerle ilişkinizi incelerseniz, şekerle münasebetinizin, diyabezitenizi kontrol altına alamamanızla doğrudan alakası bulunduğunu göreceksiniz. Yale Rudd Gıda Politikası ve Obezite Merkezi araştırmacıları tarafından geliştirilen aşağıdaki cetveli[1] kullanarak, gıda bağımlısı olup olmadığınızı görebilirsiniz.

3'ün üstüne çıkıyorsanız veya ikiden fazla evet cevabı verdiyseniz, gıda bağımlısı olabilirsiniz.

Bu psikolojik kıstaslara ve yeni nörolojik araştırmalara dayanarak, çoğu obez çocuk da dâhil olmak üzere, birçoğumuz endüstriyel yiyeceklere bağımlıyız.[2]

Yiyeceklerin hakikaten bağımlılık yaratabileceğini onaylayan bazı bilimsel bulgulara göz atalım:

1. Şeker, tıpkı bağımlılık yaratan ilaçlar gibi, nörotransmitter dopamin aracılığıyla beynin haz veya ödül merkezlerini harekete geçirir.[3]
2. Beyin görüntüleme (PET scan) gösteriyor ki şekerli ve yağlı yiyecekler beyinde tıpkı eroin, opium veya morfin gibi işliyorlar.[4]
3. Beyin görüntüleme (PET scan) gösteriyor ki obez insanlar ve uyuşturucu bağımlılarında daha az sayıda dopamin reseptör bulunuyor, dolayısıyla dopamin artırıcı şeyleri istemeye daha yatkınlar. Bu bir bakıma genetik yatkınlıktır.
4. Yüksek yağ ve şeker oranına sahip yiyecekler vücudun beyinde kendi uyuşturucularını salgılamasına yol açıyorlar.
5. Beynin eroin ve morfin reseptörlerini kapatmak için kullandığımız ilaçlar (naltrekson) aynı zamanda hem normal kilolu insanlarda hem de aşırı yiyen obezlerde şekerli ve yağlı yiyecek tüketimini ve isteğini de azaltırlar.
6. İnsanlar (ve fareler) şeker toleransı geliştirirler—tatmin olmak için giderek daha çok şeker ister duruma gelirler; bu alkol ve uyuşturucu bağımlılığında da görülür.
7. Obez kişiler de tıpkı uyuşturucu bağımlıları ve alkolikler gibi, ağır toplumsal ve kişisel olumsuz neticelere rağmen aşırı derecede sağlıksız gıda tüketmeyi sürdürürler.
8. Hayvanlar ve insanlar, tıpkı uyuşturucu madde detoksuna giren bağımlılar gibi, aniden şekerden kesildiklerinde, "yoksunluk" duyarlar.
9. Uyuşturucuda olduğu gibi, gıdada da, kullanıcı, "istifade"nin ilk döneminde zevk almak için değil, kendini normal hissetmek için tüketir.

1.	Belli bazı besinleri yemeye başladığımda, planladığımdan daha fazla yemeye başladığımı görüyorum.	0 1 2 3 4
2.	Kendimi, belli bazı yiyecekleri aç olmadığım halde tüketmeye devam ederken buluyorum.	0 1 2 3 4
3.	Bazı yiyecek türlerini yememek veya bazı yiyecek türlerini kısıtlamak beni endişelendiriyor.	0 1 2 3 4
4.	Bazı besinler kalmadığı zaman, temin etmek için uğraşıyorum. Mesela, evde başka seçeneklerim varken bazı besinleri almak için markete gidiyorum.	0 1 2 3 4
5.	Bazen bazı besinleri o kadar sık yahut o kadar çok tüketiyorum ki artık çalışmak, ailemle veya arkadaşlarımla vakit geçirmek yerine ya da başka önemli faaliyetlere, sevdiğim eğlencelere katılmak yerine yemek yemeye başladım.	0 1 2 3 4
6.	Bazı gıdaları azalttığım veya yemeyi kestiğim vakit gerginlik, endişe ya da diğer fiziksel arazlar ortaya çıkıyor (Gazlı içecek, kahve, çay, enerji içecekleri vb kafeinli içecekleri kesince ortaya çıkan yoksunluk arazlarını saymayın).	0 1 2 3 4
7.	Ortaya çıkan endişe, gerginlik veya diğer fiziksel arazları gidermek için belli bazı besinleri tüketiyorum (Gazlı içecek, kahve, çay, enerji içecekleri vb kafeinli içeceklerin tüketimini saymayın).	0 1 2 3 4
8.	Yiyecek ve beslenme ile ilgili tutumum büyük sıkıntıya yol açıyor.	0 1 2 3 4

9.	Yiyecek ve beslenme yüzünden faaliyet kabiliyetimde (günlük rutin, okul/iş, sosyal faaliyetler, aile faaliyetleri, sağlık sorunları) ciddi sorunlar ortaya çıktı.	0 1 2 3 4
SON 12 AY		Hayır Evet
10.	Yiyecek tüketimim, depresyon, endişe, kendinden iğrenme, suçluluk duyma gibi ciddi ruhsal sorunlara yol açtı.	0 1
11.	Yiyecek tüketimim ciddi fiziksel sorunlara yol açtı veya mevcut bir fiziksel sorunu körükledi.	0 1
12.	Zaman geçtikçe, istediğim duygu durumuna ulaşabilmek (mesela olumsuz duyguları gidermek yahut haz duygusunu çoğaltmak) için giderek daha çok yemem gerektiğini fark ettim.	0 1
13.	Belli bazı yiyecek türlerini azaltmaya yahut yememeye çalıştım.	0 1
	Toplam	

Super Size Me (Şişir Beni) filmini hatırlarsınız. Filmde Morgan Spurlock her gün üç öğünü McDonald's'ta yiyordu. Bu film hakkında beni asıl çarpan şey, Spurlock'un 11 kilo alması, kolesterolünün yükselmesi, karaciğerinin yağlanması değildi. Beni asıl şaşırtan filmin, yiyeceğin bağımlılık yaratan niteliğine dair çizdiği tabloydu. Filmin başında, Spurlock ilk büyük boy menüsünü yedikten sonra, ilk partisinde çok fazla alkol alan bir yeniyetme gibi kusuyordu. Filmin sonlarına gelindiğinde ise, bu abur cuburu yiyince kendini "iyi" hissediyordu. Başka zamanda, tıpkı bağımlı olduğu maddenin yoksunluğunu hisseden bir bağımlı, bir tiryaki gibi bunalımlı, yorgun, endişeli ve asabiydi, cinsel isteği azalmıştı. Yiyecek kesinlikle bağımlılık yaratıcıydı.

Gıda bağımlılığı sorunu, gıda üreticilerinin, araştırmacıların taleplerine rağmen, ürünlerinin tüketimini en yüksek seviyeye çıkarmak

için nasıl bir karışım uyguladıklarını açıklamayı reddetmeleriyle şiddetlenmektedir. Gıda ve İlaç İdaresi eski başkanı Dr. David Kessler, *The End of Overeating* ("Aşırı Yemenin Sonu") kitabında yiyeceğin uyuşturucuya nasıl dönüştürüldüğünü anlatıyor (nörokimyasal bağımlılığa yol açan aşırı lezzetli yiyecekler üretilmesiyle).

LİKİT KALORİ MESELESİ

Likit şeker kalorileri beslenme düzenimizin en bağımlılık yaratan "gıda"sıdır. Şekerle tatlandırılmış içecekler yegâne olan bir gıda kategorisidir. Besin listemizin şeker içeren en büyük kaynağı olmaktan başka, şekerli içecekler diyabet ve obeziteyi katı gıdadan (hatta katı abur cuburdan) çok daha etkili şekillerde körükler.(5) Ayrıca bu içeceklerin çoğunda kafein bulunmaktadır, bu da onların bağımlılık yaratıcı özelliklerini güçlendirir.

Şekerle tatlandırılmış içecekler neden bu kadar zararlıdır?(6) Buyurun, birkaç sebep:

1. Eğer tatlandırılmış içeceklerden kalori alırsanız, dengelemek için katı gıda kalorinizi düşürmüyorsunuz. O yüzden bunlar hem boş hem de normalde yemeyeceğiniz fazla kalorilerdir.
2. 1977'den 2002'ye kadar şeker ilaveli içeceklerdeki kalorilerin tüketimi iki katına çıkmıştır ve beslenmemizdeki ilave şeker kalorilerinin ana kaynağıdır.
3. Bu zaman zarfında iki ila on bir yaş aralığındaki çocuklarda obezite oranı iki kat, on iki ila on dokuz yaş aralığındaki ergenlerde ise üç kat artış gösterdi.(7)
4. Amerikalı çocukların ve gençlerin yüzde 90'ından fazlası her gün gazlı içecek tüketiyor. Likit kaloriler ortalama bir gencin günlük toplam kalori tüketiminin yüzde 10-15'ini oluşturmaktadır.

5. Ortalana şekerli içecek tüketimi günlük 175 kaloridir. Bu kaloriler katı gıdadan alınan kalorilere ilave olacağından, ortalama bir insanın kilosuna yılda 8 kilo ekler.
6. Çocukların her gün tükettikleri her bir şişe gazlı içecek, aşırı kilolu olma risklerini yüzde 60 artırmaktadır.[8] Meşrubat çocukların beslenmelerindeki en büyük şeker kaynağıdır. Harvard Çocuk Hastanesi'nden araştırmacılar rastgele bir testte gösterdi ki çocuklar şeker ilaveli içeceklerin alternatiflerine kolay erişime sahip olduklarında, şekerli içecek tüketimlerini yüzde 82 oranında azaltıyor ve dikkate değer ölçüde kilo veriyorlar.[9]
7. 91.249 kadını kapsayan Nurses' Health Study'de, günde bir şeker ilaveli meşrubat tüketen kadınların, dört senede, diyabete yakalanma riskleri yüzde 82 arttığı görülüyor. Meyveli punç içenler, diyabete yakalanma risklerini ikiye katladılar.[10]
8. Başka çalışmalar da şeker ilaveli meşrubatla hafif diyabet, diyabet (özellikle de Afrikalı-Amerikalılarda)[11] ve kalp hastalığı arasında bağ olduğunu göstermektedir.[12]
9. *American Journal of Clinical Nutrition*'da yayımlanan, 30'u aşkın çalışmayı ele alan bir inceleme, şeker ilaveli meşrubat içmenin kilo almaya yol açtığına dair açık kanıtlar sunmaktadır.[13]

Netice: Kalorilerinizi içecekle aldığınızda doymaz, böylelikle genel toplamda daha fazla yersiniz.

Hastalık Kontrol Merkezleri ve Robert Wood Vakfı tarafından desteklenen, Harvard bilim insanlarının yürüttüğü büyük bir çalışmada, insanların asitli içecek yerine su içtiklerinde günde 225 kalori (bir şekerli içeceğe karşılık gelir) az aldıkları gösteriliyor.[14] Bu da yılda 82.123 kalori eder. Yani sadece şeker ilavesiz içeceklere geçmekle yılda 11 kilo verilebilir.

Ne içmeliyiz? Su. Musluk suyu. Suyu arıtın, soğutun, içine birkaç damla limon sıkın ve kana kana için. Beynimiz öyle bir yıkanmış ki sade su içemeyeceğimizi sanıyoruz, halbuki vücudumuz sudan meydana geliyor ve su kilo vermemize yardım eder. Hatta araştırmacılar

yemekten önce su içmenin kilo kaybını yüzde 44 oranında artırdığını ortaya koyar.[15]

Şekerle tatlandırılmış içeceklerin sağlığımıza zararlı olduğuna dair birçok kanıt vardır. Zararlı olmasalardı dahi, bu mamullerin üreticilerinin, yeterli fonu olmayan bilim insanlarının bunların zararlı olduklarını ispatlamalarını bekleyeceklerine zararsız olduklarını ispat etmeleri gerekmez miydi?

Şeker katkılı içeceklerle şişmanlık arasındaki bağlantının çok az olduğunu ya da böyle bir bağlantı bulunmadığını ortaya koyan çalışmalar da vardır.[16] Fakat bu araştırmaların çoğu aralarında Amerikan Meşrubat Birliği'nin de bulunduğu gıda endüstrisi tarafından karşılanmıştır. Hatta 2007'de 206 bilimsel çalışma üzerinde yapılan bir incelemede görüldüğü üzere, bir çalışmanın fonu gıda endüstrisi tarafından karşılanıyorsa o çalışmanın bulgularının gıda endüstrisinin lehine olması ihtimali sekiz kat fazla.[17]

Az bilinen bir gerçek de, birçok gıda endüstrisi devinin bir araya gelerek Tüketici Özgürlüğü Merkezi'ni[18] kurmuş olduklarıdır. Bu merkez obezite salgınının bir yalandan ibaret olduğunu iddia eden bir medya kampanyası yürüttü. Bize diyorlar ki, "Gözlerinize inanmayın; bize inanın." Gizlilik meselelerinden dolayı internet sitesi merkezin kurucularının isimlerini açıklamıyor. Dedektifler bunun arkasında Coca Cola, PepsiCo, Kellogg, Kraft vb şirketlerin bulunduğunu fakat internet sitesinde belirtildiği gibi, gıda faşistlerinden –şu sebze yiyen, organik tarım ve bahçecilik yapan milis gruplarından– korktukları için gizli kalmayı arzu ettiklerini keşfettiler. Ah, Tanrım!

Birleşik Devletler Tarım Bakanlığı yemek markası programında fakirler için gazlı içeceklere senede 4 milyar dolar harcıyor. Bu parayla günde 30 milyon porsiyon, senede 10 milyar porsiyon mısır şekeriyle tatlandırılmış içecek satın alınır. Devlet, (bizim vergilerimizle) yeşil kart ve federal sağlık güvencesi aracılığıyla, obezite ve diyabetin yol açtığı hastalıkların masraflarını ödüyor ve ödeyecek. Devlet politikasını değiştirmiyor çünkü gazoz satın alımını durdurmak ayrımcılık olurmuş. Kime karşı? Fakir insanlara mı, yoksa gıda ve tarım endüstrisine mi?

Diyet İçecekler: Faydalı mı Zararlı mı?

Diyet içeceklerin çözüm olduğunu sanıyorsanız, bir daha düşünün. Diyet içecek tüketimi 1960'dan bu yana yüzde 400 arttı. Bunlar kansere yol açıyor olabilir, olmayabilir fakat kilo verdirmekten ziyade kilo aldırdıklarına dair kanıtlar gittikçe artıyor. Diyet içecekleri sürekli tüketenlerin kilo alma riski yüzde 200, hafif diyabet yani metabolik sendrom riski yüzde 36 ve diyabet riski ise yüzde 67 artmaktadır. 400'ü aşkın insan üzerinde yapılan bir çalışma günde iki gazlı içecek tüketenlerin bel çevrelerinde kalınlaşmanın, tüketmeyenlere oranla beş kat daha fazla görüldüğünü ortaya çıkardı.

Tabiat Ana'yı kandıramazsınız. Beyninizi tatlı bir şey yediğinize inandırmak metabolizmanızı bozar. Suni tatlandırıcılar, açlığı ve tokluğu kontrol eden normal hormonal ve nörolojik sinyalleri bozar. Fareler üzerinde yapılan bir deneyde, fareler suni olarak tatlandırılmış yiyeceklerle beslendiklerinde, metabolizmalarının yavaşladığı, daha fazla kalori tüketmeye başladıkları ve şekerle tatlandırılmış yiyeceklerle beslenen farelerden daha fazla kilo aldıkları ortaya çıkmıştır.(19)

Bir başka tedirgin eden deneyde, kendilerine kokain ve suni tatlandırılıcı seçenekleri sunulan fareler, kokain bağımlısı olmaya önceden programlanmalarına rağmen, daima suni tatlandırıcıları seçmişlerdir. Çalışmanın yazarı şöyle diyor: "[ş]aşmaz tatlı seçimi, bağımlılık yaratma potansiyeli bulunan maddeler sıralamasının yeniden düzenlenmesine neden olabilir . . . kokain ve diğer uyuşturucuların önüne geçebilir."(20)

Suni tatlandırıcıları kullanmak da "gıda pornosu" gibi, yani şeker, yağ ve tuzun ağzınızın içinde yarattıkları cazibe gibi, yiyecek tercihlerinizi değiştirebilir. Damağınız meyve, sebzeden ve sağlıklı gıdalardan tat alamayarak, sadece seksi maddelerden hoşlanmaya başlar.(21)

Benim tavsiyem, metabolizmanızı yavaşlatmak, kilo almak ve bağımlı olmak istemiyorsanız, stevia, aspartam, süklaroz'u, ksilitol ve malitol gibi şeker alkollerini ve yoğun bir şekilde kullanılan, pazarlanan diğer bütün tatlandırıcıları bırakın.

"MEŞRUBAT VERGİSİ"

Hastalık Kontrolü Merkezi'nin Müdürü Thomas Frieden ile Yale Üniversitesi'nden Kelly Brownell *New England Journal of Medicine*'da, şekerle tatlandırılmış içecekler için, dünyada "meşrubat vergisi" olarak bilinen, ons başına bir peni vergi getirilmesini savunan bir makale yayımladılar. Nasıl ki sigaraya vergi koymak sigara satışlarını düşürüyorsa, bu verginin de meşrubat tüketimini yılda yüzde 23 oranında düşüreceği tahmin edilmektedir. Sağlık hizmetinde 10 senede yapılan tasarruf 50 milyar doları bulacaktır. Mali sıkıntıdaki eyalet yönetimleri senede 150 milyar dolar kâr edecekler.

Tatlandırılmış içeceklere vergi koymak elbette obeziteyi kökünden söküp atmayacaktır, fakat likit kalorilerin halk sağlığı müdahalelerinde açık bir hedef oldukları giderek daha iyi anlaşılmaktadır. Bu vergiyle obeziteyi önleme ve tedavi programları için bir kazanç sağlayabilir ve meşrubat tüketimini azaltabilir. Bu inisiyatiften elde edilen fonlar, yetişkin ve çocuklarda obezite sorununu ele alan özellikle yoksullara yönelik toplu programlar için kullanılabilir.

Bunun maliyeti yok denecek kadar azdır ve etkisi derhal görülecektir. Çocukluk obezitesiyle mücadele için sadece 400 milyon doları olan Michele Obama'nın çabaları bu küçük vergiyle "büyük boy"a ulaşacaktır. Coca Cola ve Pepsi'nin yönettiği Amerikan Meşrubat Birliği 2000 senesinde 1 milyon dolar harcayarak bu fikre karşı kulis yaptı. 2009'da kulis harcamasını 20 milyon dolara çıkarmışlardı. Verginin politika ve tüketim üzerinde tesiri olacağını düşünmeselerdi, buna karşı mücadele vermezlerdi. Dâhili çalışmaları gösteriyor ki, Coca Cola fiyatları yüzde 12 artırdığı zaman, satışları yüzde 14.6 düşmüştür.

Diyabezite ve bağımlılığı meydana getiren ve destekleyen mevcut çevre şartlarını değiştirebiliriz. Bu bir toplum ve siyasi irade meselesidir. Eğer değiştirmezsek, hem ülkemizde hem dünyada devam eden bir obezite ve hastalık salgınıyla karşı karşıya kalacağız.

Eğer çaba harcanırsa Büyük Tarım, ulusu beslemek için sağlıklı gıdalar yetiştirmeye başlayabilir ve Büyük Gıda, tüketiciyi memnun

eden, sağlıklı, iktisatlı, elverişli ve lezzetli yiyecekler temin eden yenilikçi çözümler bulabilir. Ne var ki bu endüstriler kendi kendilerini kontrol altında tutmayacaklardır. Eğer sattıkları yiyecekler bağımlılık yaratıcıysa bu gıda fırsatçılarının çocuklarımıza serbestçe ulaşabilmelerine müsaade etmek ahlaki, kanuni ve manevi açıdan ne anlama gelmektedir?

5

Büyük Gıda, Büyük Tarım Ve Büyük İlaç Bizi Nasıl Öldürüyor?

Neredeyse sırf yağ, şeker ve tuzdan meydana gelen, bir önceki bölümde gördüğümüz gibi uyuşturucu gibi bağımlılık yarattığı ispatlanmış, ucuz ve düşük kalite yiyeceklerin ardındaki itici güç nedir?

2010 Tarım Yasa Tasarısı gibi devlet destekleriyle üretilen ve ucuza satılan abur cubur yiyecekler, Altria (sabık Philip Morris-Kraft), ConAgra, Cargill, Tyson, Sara Lee, Unilever, General Mills, Kellogg, Coca Cola ve PepsiCo gibi çok büyük gıda şirketleri tarafından yoğun bir şekilde (30 milyar dolar civarında) pazarlanmaktadır. Devlet yardımı sayesinde otuz dokuz farklı maddeden meydana gelen ve yüklü bir pazarlama bütçesi isteyen bir paket gofret, bir baş brokoliden daha ucuza mal edilebiliyor.

Devamlı genişleyen halkımızın aşırı derecede tüketmekte olduğu bu işlenmiş gıdalar neredeyse her dört Amerikalıdan üçünü obez yapmaktadır. Yedikçe şişmanlıyorlar. Şişmanladıkça, kalp hastalıklarına, diyabete, kansere ve daha birçok kronik hastalığa yakalanıyorlar. Toplumumuz hastalandıkça Büyük İlaç ona kolesterol, diyabet, tansiyon, depresyon için ve hayat tarzından kaynaklanan sayısız hastalık için

ilaç satıyor. Amerikan gıda endüstrisinin önde gelen ürünlerinden biri Amerikan sağlık hizmetleri endüstrisinin hastası haline geldi. Büyük Tarım, Büyük Gıda ve Büyük İlaç toksik üçlüsü hasta ve şişman vatandaşlardan oluşan bir ulustan kazanç sağlıyor. Devlet de esasında *fast food* restoranlarında sizinle beraber sıraya girerek, hamburger, patates kızartması ve kola almanıza yardım ediyor.

Fakat markette yalnız başınasınız. 2010 Tarım yasası ucuz şeker (mısırdan) ve yağ (soya fasulyesinden) üretimini teşvik için Büyük Tarıma 42 milyar dolar yardım sağladı. Bu yardım çiftçilerin meyve, sebze veya sağlıklı gıda üretmeleri için değildi. Mısır, şeker ve buğdaydan başka tarım yasası hemen hiçbir sağlıklı, taze, yöresel, mevsime uygun yahut organik ürün yetiştirilmesini desteklemiyor.

Bu yüzden nereye baksanız –marketler, okullar ve devlet kurumları ile gıda programları– besleyici olmayan, ucuz, kalorili, işlenmiş gıdalar (ya da "gıdaya benzer maddeler") buluyorsunuz. Obeziteye yol açan yiyecek seçimlerinden kaçınmak giderek zorlaşıyor, özellikle de meyve ve sebze fiyatları tatlandırılmış içeceklerinkinden beş kat daha hızlı artarken.

Ülkemizde, Mississippi gibi çok yoksul eyaletlerin aynı zamanda en şişman eyaletler olması tesadüf değildir. Yoksul insanların sağlıklı besinlere ulaşmaları olanaksız ve yoksulluk oranları bu nesilde öncekilerden daha yüksek. Sağlıklı yiyecekler hem daha pahalı hem de yoksul semtlerde bulunamıyor. Bütün bu etkenler bir araya geldiğinde obezite ve diyabet kaçınılmaz oluyor.

Devletimiz bu alanlarda pek yardımcı değil. Gıda endüstrisini düzenlemekten ziyade eğitime (mesela, gıda piramidi) ve kişisel sorumluluğu teşvike ağırlık veriyor. Devletin eylemleri nihayet cılız kalıyor. 2011'de Federal Ticaret Komisyonu (FTK) ve diğer devlet birimleri yeni gıda pazarlama tüzüğünü açıkladılar.[1] Birimler gıda endüstrisinin trans yağ yahut porsiyon başına yüzde on beşten fazla doymuş yağ, 210 mg'dan fazla sodyum yahut 13 gr'dan fazla ilave şeker içeren gıdaları çocuklara satmamasını istiyor. Ama bu sadece, FTK'nin gıda endüstrisine beş yıl içinde uygulamayı düşünmeye teşvik ettiği bir

tüzük teklifiydi. Tütün şirketlerine beş yıl içinde çocuklara sigara satmayı bırakma konusunu değerlendirmelerini teklif etmekten pek farkı bulunmamakta. Bu iş kulis faaliyetlerine boyun eğmekle olmaz, daha katı politikalara ihtiyacımız var.

Gıda endüstrisi tüketiciye ürünlerinin hastalığa yol açan yahut sağlık kazandıran etkilerine dair doğru ve güvenilir bilgi verecek gıda etiketi yönetmeliğini istediği gibi kullanmaya azmetmiş. Hastalık Kontrolü Merkezleri'nin talebi üzerine, bağımsız bir bilim kuruluşu olan Tıp Enstitüsü 2011 yılında gıda etiketleme tavsiyeleri yayımladı. Bu nedenle 2011'de iki büyük gıda endüstrisi ticaret ortağı Amerikan Market Üreticileri ile Gıda Pazarlama Kurumu yeni ve gönüllü bir besin etiketleme sistemi açıkladılar. Büyük gıda ve içecek şirketleri bunu paketlerin ön yüzlerine koyarak "zamanı kısıtlı tüketicinin bilinçli tercih yapmasına" yardımcı olacaklar. Ya da büsbütün kafalarını karıştıracaklar. Onların sistemi, çeşitli besinlerin oranlarını uygun buldukları kadar yazmaktadır. Yiyeceğin sağlıklı olup olmadığını benim diyen beslenme uzmanları bile zor anlar. Amaç da budur. Avrupa'da kırmızı, sarı ve yeşil etiketleme sistemi tüketicilerin seçtikleri yiyeceğe çabucak ulaşmanın kolay yolunu sunmaktadır. Lakin gıda endüstrisi, kötü yiyecek yoktur düsturu üzere işler. Halbuki kötü yiyecek vardır. Bilim sarihtir—trans yağlar ve yüksek früktozlu mısır şurubu kötüdür. Keza şekerin farmakolojik dozları da zararlıdır.

Halk da devletin beslenmemizi yönlendirmesini tercih etmiyor. Devletin oto güvenlik kuralları uygulamasını ve FDA'nın ilaç güvenliğini takip etmesini kabul ediyoruz da gıda ve tarım endüstrileri için nezarete karşı neden direniyoruz? Nihayet, kötü beslenme trafik kazalarından daha fazla can alıyor. Toksik Üçlü'nün kendi kendini denetlemesine kesinlikle müsaade edemeyiz. Bu yöntem tütün şirketlerinde işe yaramadı; bunlarda neden işe yarasın?

OBEZOJENİK ÇEVRENİN NEDENLERİ

Bütün bunlardan kurbanı sorumlu tuttuğumuz vakit, obezite ve hastalıkları körükleyen, "obezojenik" adı verilen çevreye yol açan çevresel koşulları gözardı etmiş oluruz. Beş ana etken bulunmaktadır:

1. **Endüstriyel işlenmiş, ayaküstü yemek (*fast food*) ve abur cubur bağımlılık yaratır.**

   Gördüğümüz gibi bu gıdalar biyolojik bağımlılık yaratıyor ve aşırı kalori tüketimini körüklüyor.

2. **Büyük Tarım'ın tesiriyle obezite bütün dünyada artıyor.**

   Birleşik Devletler'in üretim fazlası mahsulü yoksul ülkelere ucuza satılıyor, bu da yerel tarım iktisadını mahvediyor, işsizliğe yol açarak ve gelişmekte olan ülkeleri ithal işlenmiş gıda ve mısır şurubuna bağımlı hale getirerek çiftçileri yok ediyor.

3. **Etik olmayan, hileli gıda pazarlaması beslenme alışkanlıklarını yönlendiriyor.**

   Büyük Gıda'nın özellikle çocuklara yönelik, pazarlama uygulamaları üzerinde devlet kontrolü pek bulunmamaktadır. Devlet ruhsat veriyor ama denetlemiyor.

4. **Aile bir araya gelip evde pişmiş yemek yemiyor.**

   Amerika'nın çoğunda ailece yemek yeme geleneği kalmadı. Bunun birçok sebebi var ama en büyük sebebi kolaylığın, yani *fast food*'un yaygınlaşmasıdır. Bu yüzden bir nesil Amerikalı sebze ve meyvelerin asıl şekillerini tanımaz ve mikrodalga fırın haricinde yemek hazırlayamaz hale geldi.

5. **Çevre toksinleri çoğaldı.**

   Bu toksinler kilo almaya, obezite ve diyabete yol açıyor. Sadece yediklerimizden değil, plastiklerden, metallerden ve zehirli oldukları, metabolizmayı yavaşlatıp kilo aldırdıkları gösterilmiş kirletici maddeleri yüklenmekten de korkmalıyız.

Obezojenik çevremizi gerçekten değiştirmek için herkes için sağlıklı seçenekler üretmeliyiz. Gıda manzaramızı değiştirmek için kişisel, politik olarak ve toplumsal açıdan yapabileceklerimiz üzerinde durmalıyız.

GIDA PAZARLAMA UYGULAMALARI ETİK, AHLAK VE YASAYA UYGUN MUDUR?

Büyük Gıda kitle iletişim araçlarını kullanarak ülkemizde işlenmiş gıda bolluğundan istifade etmektedir. Tatlandırılmış meşrubatı içmekten başka, ekran başında geçirilen saatlerin miktarı da obezitenin başta gelen sebeplerindendir. Sıradan bir Amerikalı günde dokuz buçuk saatini ekran, çoğunlukla televizyon başında geçirmektedir. Televizyon izlemenin metabolizma yavaşlatan, hipnotik etkisinin yanı sıra, amansız gıda pazarlamanın çocukları hedef alması bu sorunu körükleyen en büyük etkenlerden biridir. İki yaşındaki bir çocuk marketlerdeki abur cubur gıdaları ismiyle tanıyabiliyor ama çoğu ilköğretim çağındaki çocuk patatesle domatesi birbirinden ayıramayacak durumda (Jamie Oliver bunu televizyon programı *Gıda Devrimi*'nde gösterdi).

Eğer işlenmiş gıdalar bağımlılık yaratıcıysa ve biz çocuklarımızı bunları tüketmeye itiyorsak, bunun ahlaki, etik ve yasal manalarını düşünebiliyor musunuz?

Robert Wood Vakfı çocukluk obezitesi salgınına yönelik çalışmalar yöneten en büyük organizasyondur. Halk eğitimine ve programlara her yıl 100 milyon dolar harcıyorlar. Gıda endüstrisi çocuklara işlen-

miş ve abur cubur gıda pazarlamak için bu meblağı ne kadar sürede harcıyor, biliyor musunuz? Dört günde. Obeziteyle savaşan en büyük organizasyon her yıl ocak ayının dördünden itibaren meydanı gıda endüstrisine bırakmaktadır.

Ortalama bir çocuk televizyonda yılda 10.000 adet abur cubur reklamı görmektedir. Gıda endüstrisi ürünlerini çocuklara pazarlamak için senelik 13 milyar dolar harcamaktadır. Televizyon taarruzuna ilave olarak, artık oyuncaklarda, oyunlarda, eğitim materyallerinde, şarkılarda ve filmlerde de ürün yerleştirmeleri; ünlülerin destekleri; ağızdan ağza yayma, kısa mesaj ve interneti kullanan gizli kampanyalar yer almaktadır. Gıda endüstrisi, Facebook, YouTube ve Twitter'daki ve multimilyon dolarlık anlaşmalar sayesinde bütün jüri üyelerinin kola içtikleri *American Idol* gibi sevilen televizyon programlarında yer alan ürün yerleştirmelerindeki uygulamalarından bahsederken, "gizli", "viral" ve "gerilla" pazarlama gibi terimleri iftiharla kullanıyorlar. Gıda ne kadar kötüyse şirketler pazarlamaya o kadar çok para harcıyorlar.

Bu faaliyetler hem geleneksel pazarlamayı hem de toplumsal ve aile kontrollerini devre dışı bırakmaktadır. Her yemekten önce çocuğunuza sağlıklı beslenmenin faydalarını anlatsanız, endüstrinin baskıcı mesaj taarruzuyla yine de yarışamazsınız. Bir Yale araştırmasında göre gıda reklamlarını seyreden çocuklar önlerine konulan atıştırmalıklardan, yüzde 50 daha fazla yedikleri belirtilmektedir. Görsel uyarıcılar beyni daha fazla yemeye teşvik ediyor. Bir Amerikan icadı olan atıştırma eğlenceli, heyecanlı bir eylem, nihayet bir mutluluk kaynağı olarak görülüyor. Yale'de Rudd Gıda Politikası ve Obezite Merkezi'nden Kelly Brownell ve ekibi en kötü besleyici özelliklere sahip mısır gevreklerinin en çok reklamı yapılan mısır gevrekleri olduğunu gösterdiler (www.cerealfacts.org). Joe Camel'i durdurduk. Bu türlü pazarlamayı da durdurmamız gerek. Bu pazarlama politikası hem adil değil hem de bir nevi uyuşturucu satıcılığıdır.

Gelgelelim, devlet gıda reklamlarını kurallara bağlamaktan çekiniyor. 1978'de Federal Ticaret Komisyonu şekerli içeceklerin, diş çürüğüne yol açtıkları için, reklamının etik olmadığına karar verdi. Meşrubat endüstrisi mecliste kulis çalışması başlattı, buna karşılık

meclis o sene FTK'ye para vermedi. Fonsuz kalan FTK bu mevzuatı daha ileriye götüremedi. Sonuç mu? Birleşik Devletler'de çocuklara yönelik reklamlar sınır tanımaz hale geldi. Halbuki İsveç, Norveç ve Birleşik Krallık gibi diğer ülkelerde çocuklara yönelik reklamlar yasaklanmıştır.

Kamu Yararına Bilim Merkezi, "Vitamin Suyu" ürününün aldatıcı pazarlama uygulamaları yüzünden Coca Cola'ya dava açtı. Coca Cola tüketiciyi ürünün sağlıklı olduğuna inandırmak için Kobe Bryant ve Lebron James gibi ünlüleri kiraladı. Bir şişesinde 125 kalori bulunan içecekteki (günde bir şişe içmek size bir senede 4.5 kg aldırır) cüzi miktardaki vitaminleri şeker miktarıyla karşılaştırıldığında çok az kalıyor. Coca Cola'nın avukatları davayı "hiçbir tüketicinin Vitamin Suyu'nun sağlıklı bir içecek olduğunu düşünmesi için kandırılamayacağını" iddia ederek savundular. Müthiş. Kendilerini, kimsenin bu içeceğin sağlıklı olduğunu iddia eden reklamlarına inanacak kadar aptal olmadığını söyleyerek savunuyorlar. Birkaç gence ne düşündüklerini sormak lazım.

2005'de Tıp Enstitüsü (TE) Çocuklara ve Gençlere Yönelik Gıda Pazarlaması: Tehdit mi Fırsat mı?[2] adlı raporunu yayınladı. Raporda, gıda pazarlaması ile çocukların tercihleri, talepleri, tüketimleri, şişmanlamaları ve diyabetleri arasındaki bağlantıları inceleyen 123 emsal değerlendirme yer alıyor. TE gıda endüstrisi tarafından yapılan dâhili araştırmaları inceleme müsaadesi alamadı. Bunun üzerine organizasyon, gıda seçimlerinin psikolojik nedenlerini ortaya çıkarmak için aralarında okul öncesi yaştakilerin de bulunduğu çocuklar üzerinde araştırma yaptı. TE'nin ortaya koyduğu rapor, gıda endüstrisinin çocukların kolay etki altında kalmalarını suistimal etmenin yollarını bulmak için kapsamlı ve kasıtlı çabasını belgelemektedir. Unutmayın, onlar sadece oyun değil, obezite, kalp hastalığı ve kansere yol açtığı ve bağımlılık yarattığı ispat edilmiş maddeler satıyorlar.

TE raporunda sonuç olarak, "gıda ve meşrubat pazarlama güçlerini Amerikan çocukları ve gençleri için daha sağlıklı ürünler sunmaya yöneltmek" gerektiği belirtiliyor. Bazı gıda şirketleri sağlık ve spor programları geliştiriyor ve okullarda şekerli içeceklere erişimi kısıtlıyor

ancak yeterince çaba gösterdikleri söylenemez. Gıda endüstrisi Clinton Vakfı'nın baskısıyla şekerli içecekleri okullardan kaldırmaya razı olduysa da daha sonra anlaşmayı "vitamin suları" ve "spor içecekleri"ne izin vermek üzere değiştirerek, okulları daha sağlıklı hale getirmek için verilen bütün emeği heba ettiler.[3] Yeni yapılan bir çalışma, okuldaki otomatlara gazlı içecek yerine "spor içeceği" koymanın kilo ve sağlık üzerinde sıfır etkisi olduğunu gösterdi. Halkla ilişkiler açısından başarılı olmakla beraber bu uygulama, büyük gıda şirketlerinin kârını, çocukların ise bel genişliğini artırmaktan başka işe yaramadı. Büyük Gıda kendi isteğiyle ne kârından fedakârlık eder, ne de ürünlerini yahut uygulamalarını değiştirir. Kârını artırmak için kullandığı başta gelen yöntem insanları daha fazla yemeye sevk etmektir. TE'nin tavsiyesine göre, "Meclis [gıda pazarlama uygulamalarında] değişikliği zorunlu hale getiren bir yasa çıkarmalıdır."

Büyük Gıda ve devletin bu gibi araştırmalara cevabı, kararları "kişisel seçimler" yönlendirir, tarzındadır. Yani insanlar ne kadar sağlıksız gıda tüketeceklerini yahut tüketebileceklerini kendileri seçebilirler, diyorlar. Fakat bu görüşte ciddi sorunlar vardır. Evvela, işlenmiş gıda bağımlılık yapıcıdır. Ve davranışsal iktisat gösteriyor ki insanlar özgür ve akla uygun seçimler yaptıklarını düşündüklerinde bile durum bu değildir.[4] Bağımlılık yapan biyoloji, ısrarlı reklam, ucuz fiyatlar ve diğer toplumsal ve çevreye ait etkenlerin hepsi beraber gıda seçimlerimizi şekillendirmektedir.

Amerikalılar değişimi destekliyorlar: New Yorkluların yüzde 72'si eğer gelir obeziteyi önlenme ve tedavi programları için kullanılacaksa tatlandırıcılı içeceklere vergi konulmasını; yüzde 69'u okullarda beslenme değişikliğini; yüzde 51'i abur cubur reklamlarının bütünüyle yasaklanmasını destekliyor.[5]

DAHA SAĞLIKLI BİR ULUS VE DÜNYA YARATMAK İÇİN NE YAPABİLİRİZ?

Dünya çapındaki sağlık ve iktisat bunalımımız kişisel tembellik, oburluk ile zayıf irade kusurlarına bağlanıyor. Bilimsel kanıtlar ve siyaset ve şirket politikaları ve davranışların daha dikkatli bir incelemesi, bireye yöneltilen bu suçlamayı desteklemiyor. Yani diyabetten muzdarip olmanız sizin kendi suçunuz değildir. Bunun sizin zayıf iradeli olmanızla ilgisi yoktur. Bu sorunları çözmek için, sağlıklı seçimleri teşvik eden toplumsal ve siyasi değişikliklerin yapılması şarttır.

Bu kişisel çabalarla ve grup organizasyonlarıyla başlar. Daha sağlıklı bir dünya meydana getirmek devrim niteliğinde bir harekettir ve bunu hemen şimdi başlatabilirsiniz. Margaret Mead'in sözlerini hatırlatmam gerekirse: "Düşünceli ve kendini adamış insanlardan oluşan küçük bir topluluğun dünyayı değiştirebileceğinden şüpheniz olmasın; aslında, bu daima böyle olmuştur."

Bir sonraki bölümde sağlık hizmeti alanında yeni bir bilimsel temelli model olan fonksiyonel tıbbın nasıl hastalığa bakışımızı bütünüyle değiştiren bir kaldıraç olabileceğini öğreneceksiniz.

6

Fonksiyonel Tıp: Bu Salgını Durdurmak İçin Yeni Bir Yaklaşım

Modern tıbbın işleme tarzı arabanızdaki arızayı kaputu açıp içine bakmaktansa, çıkardığı sesleri dinleyerek tespite çalışmaya benziyor. Genellikle gözümüzün önündeki sorunları görmeyiz. Normal bir kan şekeri seviyeniz (100 mg/ld'nin altı) yahut glikoz toleransı seviyeniz varsa çoğu doktor hafif diyabetiniz olmadığına sizi yüzde 100 temin edecektir. Maalesef yüzde 100 yanılıyorlar. Çünkü kaputun altına bakmıyorlar.

Hastalarımın çoğunun kan şekeri seviyesi son derece normalken, insülin seviyeleri aşırı yüksektir ve hafif diyabetin göstergesi olan diğer bütün metabolik bozukluklar mevcuttur fakat çoğunluğu hafif diyabet teşhisi konulmamış halde bana gelir. 100 mg/dl'nin üzerinde bir kan şekeri seviyesi ve 140 mg/dl'nin üzerinde bir glikoz toleransı seviyesi ile hafif diyabet teşhisi koymak tarzındaki kısıtlı geleneksel yaklaşımla bile yüzde doksan insanın durumu teşhis edilememektedir. Çünkü doktorlar insülini ölçmüyorlar.

Düşünün, dünyanın "en iyi" sağlık hizmeti veren ülkesi Amerika'da en yaygın kronik hastalık buna yakalanan insanların yüzde doksanında teşhis edilmemiş durumda.

FONKSİYONEL TIP: GELECEK

Benim tıptaki hedefim hastalık ve sağlık üzerine tamamıyla yeni bir düşünce tarzına dayanan sağlık bilgisiyle ilerlemenin ve çözümler bulmanın bir yolunu temine katkıda bulunmaktır. Her insan için doğru tedaviyi bulmak istiyorum. Bu tedavi ne olursa olsun; eğer bir ilaç en iyi tedaviyse, onu seçerim; beslenme alışkanlığında, besin desteklerinde, şifalı bitkilerde yahut da hayat tarzında bir değişiklik işe yarayacaksa, o zaman onu seçerim. Bizler hastalığı değil, kişiyi tedavi etmeyi öğrenmeliyiz; sadece arazları değil, *bütün sistemi.* Bu kişiye özel tıptır, geleceğin tıbbıdır.

Vücudun temel sistemlerini, dengelerinin nasıl bozulduğunu, nasıl düzeltileceğini anlamak, bize her insan için özel bir program yaratma olanağı verir. Duke Üniversitesi'nden Dr. Ralph Snyderman, buna "P4 Tıbbı" yahut "İleriye Dönük Tıp" adını veriyor—kişiye özel, önleyici, koruyucu ve katılımcı (yani kendi sağlık bakımınıza siz de iştirak ediyorsunuz).[1]

Buna aynı zamanda hasta odaklı, ilaç odaklıdan ziyade sağlık bakımı denilmektedir ve **fonksiyonel tıbbın** ana payandalarından biridir. Fonksiyonel tıp hastalıkların altta yatan sebeplerini ve genlerimizin, çevremizin ve hayat tarzımın sağlik veya hastalık meydana getirmede nasıl etkileşimde bulunduklarını anlamanın çığır açıcı yeni bir yoludur.

Fonksiyonel tıpta, sadece "Bu hastalığa hangi ilaç iyi gelir?" sorusuna değil, "Neden?" sorusuna cevap veririz. Soru, "Neyin var?" değil, "Vücudundaki hangi sistem veya sistemlerin dengesi bozuldu?" sorusudur. Amaç, bu sistemlerin normal işlevlerini neyin bozduğunu

ve en iyi işlevi nasıl yaratabileceğimizi anlamaktır. Ben hastalara mükemmel laboratuvar testleri yaptırtmakla pek ilgilenmiyorum zira gördüğümüz gibi bu testler her zaman pek anlamlı olmuyorlar. Benim çabam daha ziyade hastaların vücutlarındaki belli sistemlerin çalışıp çalışmadığını tespit etmelerinde onlara yardımcı olmak, sonra da işbirliği içinde onları dengeye sokmaktır.

Bu ancak bütün sistemi dengeye sokmakla olur, belirtileri gidermekle değil. Bunu bitkiyi değil, toprağı iyileştirmek olarak düşünebiliriz. Nasıl ki toprak sağlıklıysa gübre ya da böcek ilacına gerek yoksa, vücudunuz sağlıklı olduğunda da ilaca ihtiyaç yoktur.

HASTALIK SÜRECİ: HASTALIĞI TEŞHİS İÇİN DAHA FAYDALI BİR YÖNTEM

Bugün birçok ilaç, evet-veya-hayır derecesinde kesin, genellikle hastalığın altta yatan esas nedenlerini ve nispeten gizli belirtilerini ıskalayan teşhislere dayanılarak veriliyor. Çoğu geleneksel hekim için bir hastalık vardır ya da yoktur; diyabetiniz vardır ya da yoktur. Arası onları ilgilendirmez.

Bu tarz hekimlik en açık ifadesiyle yanlıştır çünkü fizyolojinin en temel yasalarından bir tanesini gözden kaçırır. Optimal sağlıktan gizli dengesizliğe, buradan ciddi işlev bozukluğuna, buradan da hastalığa bir süreç vardır. Bu sürecin herhangi bir noktasında müdahale edebilir ve süreci tersine çevirebiliriz. Ne kadar erken harekete geçersek o kadar iyi.

Örneğin konu diyabezite olunca çoğu doktor hastalık sürecinde ancak çok geç yükselen kan şekerini takip etmekle yetinir. Eğer kan şekeriniz 90 ya da 110 ise diyabetiniz yok. Eğer 125'in üstündeyse, diyabetiksiniz. Fakat bu ayırımlar tamamen rastgeledir ve çıkacak sorunları düzeltmeye yaramazlar. Daren adlı bir hastam hafifçe yüksek bir kan şekeriyle bana başvurmuştu. Daren'a bunun için doktora

görünüp görünmediğini sordum, evet dedi. O zaman, "Doktorun ne dedi?" diye sordum. Daren'ın doktoru ona, "Seni takibe alacağız ve kan şekerin iyiden iyiye yükselene kadar bekleyecek, sonra diyabetini ilaçla tedavi edeceğiz" demiş.

İlerlemiş diyabet söz konusu olmadığında dahi ortaya çıkan sorunları bildiğimizi düşünürsek bu tutum saçma ve sakıncalıdır. Ayrıca (bilhassa daha ileri tetkik yapıldığında) altta yatan metabolik dengesizliklere işaret ediyor olabilecek belirtilerini ve hastalık işaretlerini tamamen gözardı etmektedir. Bu dengesizlikler uygun tedaviyle düzeltilebilir. Bu tedavi herhangi bir hastalığı hedef almaktan ziyade, işlevimizi değiştiren ya da bozan şeyleri ortadan kaldırır, işlevimizi artıran, en uygun hale getiren ve normalleştiren şeyleri temin ederek sistemi dengelemeye uğraşır.

Bu tutum yüzünden diyabezitenin teşhis ve tedavisi bu kadar zayıf ve yetersizdir ve milyonlarca Amerikalı boş yere kronik belirtilerden muzdaripdir.

ERKEN TEŞHİSİN ÖNEMİ

Gerçek şu ki diyabete giden yol çocuklukta başlar.[2] Bugün artık sekiz yaşında çocuklarda bile tip 2 diyabet görüyoruz.[3] Senelerce sadece bir otoimmün hastalığı olan tip 1 diyabetle ilgilenen pediatrik diyabet uzmanlarının muayenehaneleri artık hayat tarzı ve çevreyle ilgili bir hastalık olan tip 2 diyabetiklerle dolup taşıyor. Size diyabet teşhisi konulmadan önce sizde, 20-30 yıl erken fark edilebilecek insülin ve kan şekeri sorunları mevcuttur. Fakat doktorların çoğu bu yönde eğitilmiyor.

İnsülin direnci ve bununla bağlantılı olan diyabeziteye genellikle artan bel kalınlığı, yemeklerden sonra bitkinlik, şeker krizleri ve kan şekeri inip çıkmaları yani hipoglisemi, yüksek trigliserid, düşük HDL, yüksek tansiyon, cinsel isteksizlik, kan pıhtılaşması sorunları

ve artan yangı eşlik eder. Bu ipuçları diyabete yakalanmadan uzun zaman önce tespit edilebilir ve diyabeti tamamen önlemenize yardımcı olabilir. Ailenizde obezlik (özellikle de bel çevresinde), diyabet, erken kalp rahatsızlığı veya hatta bunama ya da kanser varsa, sizin için risk daha da yüksektir.

Neyse ki hafif diyabeti olan çoğu insanın durumu diyabete varmaz. Maalesef ki bu insanlar da aynı şekilde çok büyük hastalık ve ölüm riski taşımaktadırlar.

Aslında diyabet ile insülin direncinin belirti ve uzun dönem komplikasyonları örtüşmektedir. Klasik diyabetik belirtileri olan sık susama, idrara çıkma ve kilo alma diyabete özgüdür ama diğer bütün uyarı işaretleri (mesela kan şekeri ve insülin dengesizlikleri), gerçeği açığa vuran belirtiler sökün etmeden yıllar önce de mevcuttur.

Diyabette gördüğümüz bütün olgular aynı şeyin neticeleridir: Vücudunuzdaki, biyolojik ağ yahut şebekenizi oluşturan yedi ana sistemdeki dengesizlikler. Sistemler biyolojisi adı verilen tamamıyla yeni bir bilimsel alana dayanan bir tedavi metodu olan fonksiyonel tıbbının temelinde bu biyolojik ağı anlamak yatar. Sistemler biyolojisi ise, vücuttaki sistemlerin, nasıl birbiriyle ilişkisi bulunmayan ayrı ayrı organlar ve vücut parçaları olmaktan ziyade birbirleriyle bağlantılı olduklarını anlamaya çalışır. Tıpta uzmanlaşmaya bakış açısı –tıbbı organlara ve hastalıklara göre, vücudun fiziksel yapısına ve uzuvlarına ve belirtilere göre düzenlemek– hatalıdır ve modern tıbbı büyük bir bunalım noktasına getirmiştir.

Hastalığa bakışımız da kusurludur ve son bilimsel ilerlemelerden faydalanmamaktadır. Fonksiyonel tıp ise mevcut bilim ve sistemler düşüncesini uygulamaktadır.

YEDİ ADIMDA ULTRA SAĞLIK

Son yirmi yılda, fonksiyonel tıp yaklaşımının temelini oluşturan bilimsel bilgi diyabezite ve bütün kronik hastalıkların asıl nedenleri olan birçok etkene dikkati çekti ama bunlar bizim genellikle bu durumlara yol açtığını düşündüğümüz şeyler değil.

Vücudunuzda dengesi bozulabilecek yedi sistem bulunuyor. Diyabeziteyi iyileştirmek veya muzdarip olduğunuz herhangi bir kronik hastalığı atlatabilmek için, bu yedi ana sistemi tekrar dengeye sokmalısınız. II. Kısım'da bu sistemlerdeki dengesizlikleri ve bunları nasıl düzelteceğimizi göreceğiz:

- 1. Adım: Daha İyi Beslenin
- 2. Adım: Hormonlarınızı Düzene Sokun
- 3. Adım: Yangıyı Azaltın
- 4. Adım: Sindiriminizi Hızlandırın
- 5. Adım: Detoksu Artırın
- 6. Adım: Enerji Metabolizmasını Artırın
- 7. Adım: Zihninizi Rahatlatın

III. ve IV. Kısımlar'da bu sistemleri tekrar dengeye sokmanız için size kapsamlı bir program sunacağım. Yeniden Sağlığımıza Kavuşalım planımla beraber (V. Kısım) bu kişiye özel yaklaşım size son bilimsel gelişmeleri kullanarak bu modern salgından kurtulma olanağı sağlayacak.

II. KISIM

YEDİ ADIMDA DİYABETİN TEDAVİSİ

Bugünkü sağlık hizmetleri ile mümkün olan sağlık hizmetleri arasında kocaman bir uçurum vardır.

—Amerika'da Sağlık Hizmetlerinin Kalitesi Üzerine Çalışan Heyet, Tıp Enstitüsü, 2001

Sorunları, onları yaratırkenki düşünce tarzımızla çözemeyiz.

—Albert Einstein

7

Yedi Adımı Anlama

Genellikle bir insanın birden fazla şikâyeti olduğunda ve doktoruna bu şikayetini sorduğunda şu cevabı alır: "Bu vizitede sadece bir sorunla ilgilenebiliriz." Ya da ciltteki kızarıklıklar için, eklem ağrıları için, reflü için, migren için vs ayrı ayrı dört, beş ayrı uzmana yönlendirilirler. Kimse, "Her şey birbiriyle nasıl bağlantılıdır?" diye sormaz. Devlet sağlık sigortalı ortalama bir hastanın altı doktora ve beş ilaca devam etmesine şaşmamalı.

İşin sırrı bağlantıları görebilmektedir. Yedi sistem dengesini yitirdiği vakit hastalık meydana çıkar. Bu hastalık, şişmanlık olabilir, diyabet olabilir, kalp hastalığı olabilir, kanser olabilir, her türlü şey olabilir. Burada önemli olan, hastalıkları birbirlerinden ayrı ele almamak, altta yatan temel sebepleri arayıp iyileştirmektir.

HASTALIĞIN ASIL SEBEPLERİ

Tek gen genetik bozukluklardan başka **bütün hastalıkların sadece beş sebebi vardır:** Kötü beslenme, kronik stres, mikroplar, toksinler

ve alerjenler. Bunların hepsi de DNA'mıza fark ettirmeden girerek gen ifademizde değişikliğe sebep olur ve metabolizmamızı etkileyen farklı genleri ve mesajları uyandırır ya da kapatır. Bu beş sebep vücuttaki ana sistemlerle etkileşim içindedir. Bu sistemlerin dengesi bozulduğunda belirtiler ortaya çıkar ve doktorlar hastalıkları teşhis ederler.

Sağlıklı bir insanı meydana getirmek için sadece **birkaç "malzeme"** yeterlidir: Doğal, sağlıklı, taze gıda, besin maddeleri (vitamin ve mineraller), ışık, su, hava, uyku, hareket, ritim, sevgi, bağ, anlam ve gaye.

Kötü malzemeyi çıkarıp yerine iyi malzemeyi koyduğunuz zaman vücut ne yapacağını bilir ve sağlık yaratır. Hastalık ise sağlık yaratmanın bir yan etkisi olarak ortadan kalkar.

Fonksiyonel tıbbın hastalığa yaklaşımı yeni bir tedavi, yöntem, ihtisas veya teknik değildir. Bütünleyici veya alternatif tıp da değildir. Fonksiyonel tıp geleceğin tıbbıdır, nasıl hastalandığımıza ve sağlığımızı nasıl kazanacağımıza dair yeni biyolojik bulguları uygular. Fonksiyonel tıpta belirtiler değil, bütün sisteminiz tedavi edilir. En ileri bilimi pratik bir klinik metotla sağlığımızın hizmetine sunar. Bu düşünce tarzında sadece "ne" sorusu yani hastalığın adı değil, "niçin" sorusu yani sebep üzerinde durulur.

Sebepleri anladığımız vakit hastalıklarımızın sebepleri anlamsızlaşır. Esasında, bir sebep onlarca "hastalığa" sebep olabilir. Çölyak hastalığını (glütene alerjisi) düşünün. Bu hastalık römatoid arterit, diyabet, kalp hastalığı, kanser, iltihabi bağırsak hastalığı, depresyon, otizm, osteoporoz vb olarak ortaya çıkabilir. Diğer yandan, bir hastalığın, mesela bunamanın B12 yetersizliği, virüs, insülin direnci ve ağır metal zehirlenmesi gibi sebepleri olabilir.

Doktora giderek, enerjiniz olmadığından, kendinizi mutsuz, güçsüz, amaçsız hissettiğinizden, uyuyamadığınızdan ve ne yemeğe ne de sekse ilgi duyduğunuzdan şikâyet ettiğinizi düşünün.

Doktorunuz ihtimal ki şöyle diyecektir: "Ah, siz depresyona girmişsiniz. Size antidepresan yazayım." Halbuki "depresyon" sadece bu

belirti grubuna verdiğimiz bir isimdir. Bu belirtilere yol açan sebepleri söylemez.

Depresyonun belirtileri duygusal bir travmadan; tiroidi yavaşlatan bir glüten alerjisinden; emilimi engelleyen asit blokeri aldığınız için B12 vitamini eksikliğinden; az güneş gören bir ülkede yaşadığınız için D vitamini eksikliğinden; aşırı antibiyotik kullanmaktan dolayı bağırsağınızın doğal florasını bozduğunuz için bağırsağınızda meydana gelen yangıdan (iltihap); balığı çok sevdiğiniz için vücutta aşırı cıva yüklenmesinden; balığı hiç sevmediğiniz için omega-3 eksikliğinden; ya da şekeri çok sevdiğiniz için insülin direncinden kaynaklanıyor olabilir. Bu nedenlerin her birinin teşhis ve tedavisi çok farklıdır. Aynı şey obezite ve diyabet ve tıp kitaplarımızda "hastalık" olarak geçen binlerce belirtinin hepsi için geçerlidir.

Şu andaki sistemde hastalıklar vücudumuzdaki yerlerine (kalp, eklem, karın) ve semptomlara göre sınıflandırılmaktadır. Halihazırda 12.000 tanı (teşhis) bulunmaktadır ve yeni sınıflandırma sisteminde 155.000 farklı hastalık olacak. Çok manasız. Fonksiyonel tıp hemen bütün hastalıkların vücudunuzdaki birkaç ana sistemdeki dengesizliklerden kaynaklandığını kabul eder. Bu dengesizlikler ise ya bir şey çok fazlaysa (mesela toksin, mikrop, alerjen, yetersiz beslenme, stres) ya da yetersizse (doğal ve sağlıklı gıda, besin maddeleri [vitaminler ve mineraller], ışık, su, hava, uyku, hareket, ritim, sevgi, bağ, anlam ve gaye) ortaya çıkar.

İşte, Evelyn'e, bu bağlantıları görerek ve asıl nedenleri bir bir tespit ederek yardımcı oldum.

Evelyn'in Hikâyesi: Bağlantıları Görmek, Sebepleri Tespit Etmek

Kırk sekiz yaşında bir kadın olan Evelyn, şifa bulmak için ta Kuzey Kanada'dan geldi. Gelmeden önce on yılda on iki doktora gitmiş, kendisine yirmi beş "hastalık" teşhisi konulmuş, ne bir cevap ne de

şifa bulabilmişti. 107.5 kiloydu ve beden kitle endeksi 37'ydi (35 hastalıklı obez kabul ediliyor).

Evelyn'de her türlü belirti mevcuttu. Bunları hastalıklar veya tıbbi uzmanlıklar, yer ve belirtiler şeklinde düzenlemek yerine, vücudu bir bütün sistem olarak anlamak yaklaşımını kullandık.

Belirtiler birbirleriyle bağlantılıydı ama kimse noktaları birleştirmemişti. Evelyn'de şu belirtiler vardı:

- Hassas bağırsak sendromu
- Reflü
- Hipertansiyon
- Hipoglisemi
- Metabolik sendrom
- Obezite
- Hipotiroid
- Polikistik Over Sendromu (PCOS)
- Çevre alerjileri/geniz akıntısı
- Lateks alerjisi
- Vajinal mantar enfeksiyonu
- Osteoarterit (kemik ve eklem iltihabı)
- Migren
- Fibromiyalji (lif dokusu iltihabı)
- Kronik ağrı
- Kronik yorgunluk sendromu
- Baş ağrısı
- Kilo dalgalanmaları
- Bulimia ve anoreksi (oburluk ve iştahsızlık)
- Aşırı yeme
- Böbrek taşları
- Gut

- Dikkat eksikliği
- Astım
- Kronik sinüzit
- Uyku apnesi
- Sedef hastalığı
- Depresyon/kaygı
- Kısırlık

Evelyn'in esas sorunu beslenmesinden kaynaklanan bazı temel dengesizliklerdi. Çok fazla glüten (bir alerjen) yiyordu, bağırsaklarında çok fazla mantar ve toksik bakteri (mikroplar) taşıyordu ve birçok beslenme eksikliğinden muzdaripti. Bu da sistemik enflamasyonu (yangı) tetikleyerek şişmanlamaya ve hafif diyabete, ayrıca teşhis edilmemiş tiroit dengesizliğine yol açıyordu.

Evelyn'in belirtilerinin yedi ana sisteme göre tasnifinden sonra bu dengesizliklere neyin yol açtığını tespit ettim.

Evelyn'de **Hormon / Metabolizma / Nörotransmitter Dengesizlikleri** vardı:

- İnsülin direnci (hafif diyabet) ve obezite
- Hipoglisemi
- Kiloda dalgalanmalar
- Bulimia ve anoreksi (oburluk ve iştahsızlık)
- Aşırı yeme
- Polikistik over sendromu (PCOS)
- Hipotiroid
- Östrojen zehirlenmesi
- Düzensiz âdet kanaması
- Premenstrüel sendrom (âdet öncesi sendromu)
- Rahim miyomları
- Depresyon ve kaygı

- Migren
- Gut
- Dikkat eksikliği
- Uyku apnesi
- Kısırlık

Bağışıklık/İltihabi Dengesizlikler vardı:

- Gıda alerjileri
- Kronik sinüzit ve geniz akıntısı
- Çevre alerjileri
- Astım
- *Acne rosacea* (yanaklarda ve burunda görülen akne benzeri bir deri hastalığı)
- Sedef hastalığı
- Vajinal mantar enfeksiyonları
- Küf
- Ödem yani bacakların şişmesi
- Osteoarterit (kemik ve eklemlerde şişme)

Sindirim Dengesizlikleri vardı.

- Hassas bağırsak sendromu
- Yemekten sonra şişkinlik
- İnce bağırsakta bakterileşme
- Mantarlaşma
- Reflü

Detoksifiye Dengesizlikleri mevcuttu:

- Fibromiyalji (lif dokusu iltihabı)
- Kronik yorgunluk
- Kimyasallara karşı alerji
- Ödem
- Vücutta aşırı toksin ve cıva birikmesi

- Cıva karışımlı dolgular
- Böbrek taşları

Enerji Dengesizlikleri mevcuttu:

- Kronik ağrı

Ayrıca **Beslenme Dengesizlikleri** mevcuttu:

- D vitamini eksikliği
- Magnezyum eksikliği
- Çinko eksikliği

Dengesini kaybetmiş bu beş sistemi onarmakla işe başladım; yirmi dokuz ayrı hastalığı tedaviye çalışmadım.

Önce beslenmesini düzeltmekle başladık. Glütensiz ve sütsüz, glisemi oranı düşük, sağlıklı gıdalar yemeye başladı. Antibiyotiklerle bağırsaklarındaki kötü bakterilerden kurtulduk ve mantar ilaçlarıyla mantarlarını temizledik.

Ardından, ona yeniden hormon dengesini kazandırmaya çalıştım. Doktorları ona tahlil neticesinin normal göründüğünü söylemiş olsalar da ben Evelyn'in tiroidinin az çalıştığından şüpheleniyordum (tıbbiyede tahlilleri değil, hastayı muayene etmeyi öğrenmiştim), bu yüzden ona, düşük dozda Armour®Thyroid yükleyerek, bir nevi doğal hormon takviye tedavisi uyguladım. Âdet öncesi sendromunun belirtileri, aşırı kanaması ve miyomları, çok fazla östrojeni, buna karşılık yetersiz progesteronu olduğunu söylüyordu. Bu yüzden Evelyn'e magnezyum, B6 vitamini ve hormon dengeleyici bitkiler verdim. Ayrıca kan şekerini ve insülinini düzeltmek için PGX (bir süper fiber) ile krom, biotin ve alfa lipoik asitten oluşan bir multivitamin verdim, ayrıca yüksek dozda D3 vitamini yazdım (günde 5.000 birim, zira Kuzey Kanada'da yaşıyordu).

Üç hafta sonra tekrar laboratuvar sonuçlarını aldım. Sonuçlar baştaki düşüncemi doğruluyordu. Evelyn'in glütene karşı şiddetli bir alerjisi vardı ki bu onun, tiroit bezindeki de dâhil, vücudunda iltihap ve otoimmün reaksiyonu tetikliyordu. Çok fazla şeker ve yüksek-frük-

tozlu mısır şurubu tüketmesi neticesi oluşan yüksek oranda ürik asit ise guta yol açıyordu.[1] Bu da insülin direnci ve hafif diyabetin klasik belirtisidir. Şekerli içecekten iki saat sonra yapılan kan testleri çok yüksek insülin ve kan şekeri gösteriyordu ve cinsiyet hormonlarının dengesi bozulmuştu. Ayrıca vücudunda D vitamini 16 mg/dl gibi çok düşük bir seviyedeydi.

Altı hafta sonra telefonda konuştuğumuzda bana çok iyi olduğunu söyledi. Bazı sorunların devam etmesini bekleyerek belirti listesini okudum ama Evelyn'de hiçbir belirti kalmamıştı. Bir tane bile. Fibromiyalji, kronik yorgunluk, beyin pusu, depresyon, sinüs problemleri, tıkanıklık, hassas bağırsak, reflü, migren, PMS, ağır kanamalar, halsizlik ve sürekli üşüme. Sedefi ve *rosacea*'sı bile düzelmişti. Ayrıca hoş bir yan etki olarak, çaba bile göstermeden 21 kilo vermişti! Sizi hasta eden şeyler aynı zamanda şişmanlatır, o yüzden hastalığın esas sebeplerine indiğiniz zaman, kilo kaybı kendiliğinden olacaktır.

Bütün hastalarımda Evelyn'deki kadar çok belirti yok tabii ama yaklaşım hemen daima aynıdır: Hastalığın altta yatan sebeplerini teşhis ve tedaviye ve vücudun sistemlerine yardıma ağırlık verin, o zaman hastalık kendi kendine iyileşir (ve kilolar kendiliğinden gider).

DENGESİZLİKLERİNİZİ KEŞFEDİN: KİŞİYE ÖZEL KAN ŞEKERİ DİYETİ

II. Kısım'ın her bir bölümünde vücudunuzda hangi sistemlerin dengesiz olduğunu tespitte size yardım edecek testler veriyorum. Hormonlarınız mı, bağırsaklarınız mı, bağışıklık sisteminiz mi? Toksik madde yüklü müsünüz? En çok hangi sistem sorun çıkarıyor? Bu testler üç etkene dayanıyor:

1. Onlarca yıllık klinik tecrübe ve 10.000'den fazla hastaya uygulanan tahliller
2. Okunmuş binlerce bilimsel makale
3. Fonksiyonel tıbbın ön saflarında yer alan hekimlerin çoğuyla işbirliği yapmış olmak.

Testler size hangi sistemlerde dengesizlik olduğunu gösterecek ve buralarda tekrar dengeyi kurmayı öğretecek.

Diyabeziteden muzdarip olan herkes IV. Kısım'da anlatılan basit, temel *Kan Şekeri Diyeti*'ni ve hayat tarzı programını uygulayacak. Fakat II. Kısım'daki testlere verdiğiniz cevaplara bağlı olarak, programı kendinize uygun hale getirmek için birkaç "öz bakım" adımı ekleyebilirsiniz. Bunu 6. Hafta'da yapacaksınız. O halde, IV. Kısım'da izah edildiği gibi planınızı kendinize uygun hale getirin. *Kan Şekeri Diyeti* ve küçük öz bakım sorunlarınızı çözecektir. IV. Kısım'da anlatılan toplumsal desteği oluşturmak için online destek programı ve talimatların yardımıyla kendi başınıza veya grubunuzla bu adımları uygulayabilirsiniz. www.bloodsugarsolution.com adresine girerek, online topluluğumuz hakkında bilgi edinebilir ve programda size yardımcı olacak bedava birtakım araçlara ulaşabilirsiniz.

Belki bazılarınız testlerde "tıbbi bakım" derecesine çıkabilir. Bu durumda 6. Hafta'da *Kan Şekeri Diyeti* temel ve öz bakım programına başlayın. Bir altı hafta sonra da öz bakım planındaki testleri tekrar yanıtlayın. Eğer sonuç yine "tıbbi bakım"a işaret ediyorsa ya da arzu ettiğiniz gelişmeyi kaydedemediyseniz, daha derin tetkik ve tıbbi bakım gerektiren ciddi sorunlarınız olabilir. Bu durumda kullanmanız için İhtiyacınız Olanı Almanız İçin Doktorunuzla Nasıl Çalışmalısınız? adlı bir online rehber hazırladım. www.bloodsugarsolution.com adresinde bulabileceğiniz bu rehber şüphelenilen dengesizliklerin teyit ve soruşturması için gereken özel laboratuvar tahlillerini nasıl yaptıracağınızı izah etmekte ve bu dengesizlikleri gidermek için talimatlar sunmaktadır. Aynı zamanda size fonksiyonel tıpta tecrübe sahibi, en

azından böyle bir şeyden haberdar olan, size yardım edebilecek hekimlerin isimlerine de yine bu internet adresinden ulaşabilirsiniz.

Bu adresi derhal ziyaret ederek, şifa yolculuğunuza başlarken, burada sunulan bilgi, gereç ve grup desteğinden faydalanmanızı tavsiye ederim.

Şimdi, beslenmeden başlayarak, diyabezitenin kökeninde yatan yedi ana biyolojik sistemi tanıyalım.

1. Adım: Daha İyi Beslenin

Günümüzde Amerikan tarzı beslenme hem muhteviyatı –aşırı şeker, işlenmiş yağlar, tuz, katkı maddeleri, hormonlar, tarım ilaçları ve genetiği değiştirilmiş iltihabi proteinler– hem de ihtiva etmedikleri –omega-3 yağları, lif, magnezyum, çinko, B ve D vitaminleri, antioksidanlar vb– açısından sorunludur. İkinci grupta saydıklarımın hepsi, omega-3 yağları hariç olmak üzere, otçul beslenmeyle elde edilir. Bitkilerde gıdalarımızdaki hemen bütün vitaminler, mineraller, antioksidanlar, fitonutrientler ve lifleri ihtiva eder. Bunlar biyolojimizin dengesini korumak, özellikle de metabolizmamızı ve kilomuzu denetlemek için gereklidir.

Bugünkü haldeki çelişki şu ki, çoğu obez çocuk ve yetişkin aynı zamanda son derece yetersiz besleniyorlar.[1] Raşitizm ve iskorbüt artık obez çocuklarda görülmektedir. İnsanlar bilmiyorlar ki yediğimiz kalori ne kadar fazlaysa, besin maddelerine ihtiyacımız da o kadar artıyor— vitamin ve mineraller metabolizmamızın çarklarını kayganlaştıran yağlardır ve ayrıca vücudumuzdaki bütün kimyasal reaksiyonların (mesela, şeker ve yağ yakmadaki kimyasal reaksiyonların) düzgün bir şekilde oluşmasına yardım ederler. Tükettiğimiz bütün o "boş kaloriler" metabolizmamızın bozulmasına ve hastalık ile obezitenin ortaya çıkmasına yol açarlar.

Diyabezitenin ana nedeni bizim standart Amerikan diyetidir. Diyabeziteyi önlemek, tedavi etmek için en güçlü ilaç kendi hazırlayacağınız sağlıklı, doğal, taze yiyecektir.

Aşırı Yemiş Ama Yetersiz Beslenmiş: Bir Hasta Hikâyesi

On dokuz yaşındaki Sarah obezite, halsizlik ve kas ağrısı şikâyetleriyle bana geldi. Sekiz yaşından beri hasta ve şişmandı. Sağlıksızlığına yol açan birçok etken bulunmakla beraber, düşük kaliteli beslenmesi (şekerden zengin abur cubur, bol miktarda trans yağ ve yüksek früktozlu mısır şurubu ihtiva eden *fast food*) de sağlık ve kilo sorunlarını şiddetlendiren beslenme yetersizliğine neden oluyordu. Yediği tek renkli gıda mısır cipsiydi. Meşrubattaki şeker ve kafein magnezyum seviyesini düşürüyordu. Balıktan nefret ettiği için ciddi bir omega-3 eksikliği vardı. O kadar yorgun ve hastaydı ki hiç dışarı çıkmıyor; evde oturup televizyon izleyerek D vitamininden de ciddi ölçüde mahrum kalıyordu.

Onu yavaş yavaş abur cubur, şeker ve kafeinden kestik. Hem gıdalarla hem de magnezyum, balık yağı ve D vitamini gibi besin destekleriyle beslenme yetersizliğini giderdik. Altı ay içinde kas ağrısından kurtuldu, enerjisine kavuştu ve 25 kilo verdi.

Besleyicilik açısından fakir, kalori açısından zengin beslenme alışkanlığımız diyabezite salgınının başta gelen sebebidir. Bir nesil bu suretle aşırı yedi ama yetersiz beslendi. Bu bölümde diyabezite salgınına yol açan bazı ana perhiz değişimlerine bakacağız. Daha sonra, yiyeceği sadece yakılacak kalori ya da enerji olarak değil, genlerimize kilo alma veya verme, hasta veya sağlıklı olma talimatları sağlayan **bilgiler** olarak görmek suretiyle sorunu çözmede bize yardımcı olmayı vadeden yeni, müthiş bilim dalı **nütrigenomik** hakkında bilgi vereceğim.

Fakat ona gelmeden önce, beslenmeyle ilgili dengesizliklerinizi görmek için aşağıdaki soruları yanıtlayın. Programa başlamadan evvel II. Kısım'daki bütün testleri cevaplayın ve altı hafta geçtikten sonra, sağlığınızda meydana gelen değişiklikleri ölçmek için bunu tekrarlayın. Sonuçlarınıza göre şahsınıza özel fazladan destek almanız gerekebilir; bunu 6. Hafta planında izah ediyorum (24. Bölüm'e bakınız).

DAHA İYİ BESLENİN TESTLERİ

Diyabeziteye yol açabilecek birçok önemli beslenme yetersizliği bulunmaktadır. Aşağıdaki testleri cevaplayarak kendinizdeki eksiklikleri görebilirsiniz.

Magnezyum Testi

Magnezyum gevşeme mineralidir ve kan şekerini düzenler. Aşağıdaki testi cevaplayarak magnezyum eksikliğiniz olup olmadığını öğrenebilirsiniz. Geçen ay yaşadığınız her belirti için "Önce" kutusuna işaret koyun. Sonra da aşağıdaki skor açıklamalarına göre durumunuzun ciddiyetini tespit edin. Altı haftalık programı uyguladıktan sonra ne kadar gelişme kaydettiğinizi görmek için "Sonra" kutusunu işaretleyin.

	Önce	Sonra
Yeşil yapraklı sebze, yosun, buğday kepeği, badem, kaju ve karabuğday tüketimim yetersiz.		
Genellikle yorgunum.		
Uykuya dalmakta zorluk çekiyorum, uyuyamıyorum.		
Yüksek sese karşı hassasım.		
Günde iki kereden az büyük tuvalete çıkıyorum.		
Astımım var.		
Kaslarım çekiliyor.		
Bacaklarıma ve ellerime kramp giriyor.		
Sık sık baş ağrısı çekiyorum, migrenim azıyor.		
Genellikle âdet öncesi sıkıntıları yaşıyorum.		
Bazen yutkunmakta zorlanıyorum.		
Asit reflüsü var.		
Genellikle asabiyim.		
Bunalımlı, karamsarım.		
Kaygılıyım.		
Dikkat eksikliği çekiyorum.		
Hayatımda aşırı stres var.		
Otistiğim.		
Böbreklerimde taş var.		
Kalp çarpıntılarım oluyor.		
Kalp rahatsızlığım var, kalp yetmezliğim var.		
Mitral kapak prolapsusum var.		
Diyabetiğim.		
TOPLAM		

Skor	Ciddiyet	Bakım Planı	Yapılması Gereken Şey
0-3	Magnezyumunuz biraz düşük olabilir.	*Kan Şekeri Diyeti*	Özel bir uygulamaya gerek yok. *Kan Şekeri Diyeti* programını uygulamanız yeterli.
4-12	Magnezyum seviyeniz bir derece düşük olabilir.	Öz bakım	*Kan Şekeri Diyeti*'ni tamamlayın ve 24. Bölüm'deki adımları takip ederek magnezyum seviyenizi artırın.
13+	Magnezyum seviyeniz çok düşük olabilir.	Tıbbi bakım	Yukarıda belirtilen iki adımı uygulayın ve programın ilk altı haftasının ardından daha iyi değilseniz bir hekime görünün.

D Vitamini Testi

Amerikalıların yüzde 80'ninden fazlasında D vitamini eksikliği vardır. Aşağıdaki testle kendinizde herhangi bir eksiklik olup olmadığını göreceksiniz. Geçen ay yaşadığınız her belirti için "Önce" kutusuna bir işaret koyun. Sonra da aşağıdaki skor açıklamalarına göre durumunuzun ciddiyetini tespit edin. Altı haftalık programı uyguladıktan sonra ne kadar gelişme kaydettiğinizi görmek için "Sonra" kutusunu işaretleyin.

	Önce	Sonra
İç mekânda çalışıyorum.		
Güneşe sık çıkmıyorum.		
Genellikle güneş kremi sürüyorum.		
Mevsimsel depresyondan muzdaribim, kış depresyonuna giriyorum.		
Az güneş alan bir ülkede yaşıyorum.		
Koyu tenliyim.		
Yaşım altmışın üzerinde.		
(D vitamininin ana kaynağı olan) uskumru, sardalye gibi küçük yağlı balık yemem.		
Adalelerim ağrıyor yahut güçsüz.		
Kemiklerim nazik (kaval kemiğinize bastırın, acıyorsa D vitamini eksikliği var demektir).		
Osteoarteritim var (D vitamini eksikliği kemikleri zayıflatır ve yıpranmaya yol açar).		
Osteoporozum var.		
İkiden fazla kemiğim kırıldı yahut kalçam çatladı.		
Zihnim ve/veya hafızam eskisi kadar keskin değil.		
Bir otoimmün hastalığından muzdaribim (mesela Multipl skleroz).		
Vücudumda çok fazla enfeksiyon oluyor.		
Prostat kanseriyim.		
Toplam		

Skor	Ciddiyet	Bakım Planı	Yapılması Gereken Şey
0-3	D vitamini seviyeniz biraz düşük olabilir.	*Kan Şekeri Diyeti*	Özel bir uygulamaya gerek yok. *Kan Şekeri Diyeti* programını uygulamanız yeterli.
4+	D vitamini seviyeniz çok düşük olabilir.	Tıbbi bakım	Yukarıda belirtilen adımı uygulayın ve programın ilk altı haftasının ardından daha iyi değilseniz bir hekime görünün.

Temel Omega-3 Yağ Asitleri Testi

Yangı, kan şekeri ve metabolizma kontrolünde çok önemli olan omega-3 yağları Amerikalıların yüzde 90'nından fazlasında eksiktir. Aşağıdaki test kendinizde bir yağ değişikliğine gerek olup olmadığınızı görmenize yardım edecektir. Geçen ay yaşadığınız her belirti için "Önce" kutusuna bir işaret koyun. Sonra da aşağıdaki skor açıklamalarına göre durumunuzun ciddiyetini tespit edin. Altı haftalık programı uyguladıktan sonra ne kadar gelişme kaydettiğinizi görmek için "Sonra" kutusunu işaretleyin.

	Önce	**Sonra**
Cildim kuru, kaşınıyor, pul pul dökülüyor.		
Tırnaklarım yumuşak, çatlıyor yahut kırılıyor.		
Saçımda kepek var.		
Aşırı kulak kiri oluyor.		
Kollarımın üstünde veya gövdemde ufak kabarıklıklar var.		
Sık susuyorum.		
Eklemlerim ağrılı veyahut katı.		
Büyük tuvalete günde iki defadan az çıkıyorum.		
Dışkım açık renkli, sert veya kötü kokulu.		
Bunalımlıyım, dikkat eksikliği/dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğundan ve/veya hafıza kaybından muzdaribim.		
İrlanda, İskoç, Gal, İskandinav kökenliyim yahut kıyı bölgeler Amerikan Yerlisiyim.		
Göğüslerimde fibrokistler var.		
Hemen her ay âdet öncesi sıkıntıları çekiyorum.		
Tansiyonum normalden yüksek.		
Kötü kolesterolüm (LDL) çok yüksek, iyi kolesterolüm (HDL) çok düşük ve trigliseridlerim yüksek.		
Toplam		

Skor	Ciddiyet	Bakım Planı	Yapılması Gereken Şey
0-4	Yağ asidiniz biraz düşük olabilir.	*Kan Şekeri Diyeti*	Özel bir uygulamaya gerek yok. *Kan Şekeri Diyeti* programını uygulamanız yeterli.
5-7	Yağ asidi seviyeniz bir derece düşük olabilir.	Öz bakım	*Kan Şekeri Diyeti*'ni tamamlayın ve 24. Bölümdeki adımları takip ederek magnezyum seviyenizi artırın.
8+	Yağ asidi seviyeniz çok düşük olabilir.	Tıbbi bakım	Yukarıda belirtilen iki adımı uygulayın ve programın ilk altı haftasının ardından daha iyi değilseniz bir hekime görünün.

Artık modern hayatımızda en sık görülen üç besin maddesi eksikliğini tespit ettiğinize göre, bu aşırı yeme fakat az beslenme derdiyle nasıl başa çıkacağımızı görelim.

BESLENMEDE 1. DEĞİŞİKLİK: HER ÇEŞİT ŞEKER

Son 100 yılda beslenme alışkanlıklarımız önemli ölçüde değişti. Son 30-50 yılda ise çok daha büyük değişiklikler geçirdi. En büyük değişiklik de artan şeker tüketimimiz olmuştur. Taş Devri'nde yaşamış

atalarımız senede 22 çay kaşığı şeker yemiştir.[2] 1800'lerin başlarında, ortalama bir insan senede 4.5 kilo şeker tüketiyordu. Günümüzde ise ortalama bir Amerikalı senelik 68-82 kilo yemektedir. Bu, günde kişi başına günde hemen hemen 230 gr şeker demektir![3] Bu miktarda tüketilen bütün şekerler zararlıdır. Yüksek früktozlu mısır şurubuyla tatlandırılmış yarım litrelik bir meşrubat, spor içeceği veya çayda 17 çay kaşığı şeker olduğuna (ve ortalama bir genç insan günde yarım litreden fazla tükettiğine) göre, bizler insan ırkı üzerinde hayli kontrolsüz bir "bağımlılık" deneyi yapmaktayız.

Son 30 yılda, yüksek früktozlu mısır şurubundan aldığımız şeker kalorileri yüzde 0'dan yüzde 66'ya yükseldi. Bu kalorileri daha ziyade meşrubat ve diğer tatlandırılmış gazlı içeceklerden likit kalori olarak alıyoruz. Şeker olarak aldığımız likit kalorilerin katı kalorilerden daha çok şişmanlattığını biliyoruz. Aşağıda yüksek früktozlu mısır şurubunu bırakmamız için geçerli dört sebep yer alıyor:

1. **Yüksek früktozlu mısır şurubu ile şeker kamışı şekerinin biyokimyası birbirinin aynısı değildir ve vücutta aynı şekilde işlem görmez.**

Yüksek früktozlu mısır şurubu endüstriyel bir gıda ürünüdür ve "doğal"lıktan çok uzaktır. Kimyasal bir işlemle mısır koçanlarından elde edilir ve şeker kamışından (sakaroz) daha tatlı ve ucuz olan, biyokimyası özgün bir bileşimdir.

Glikoz ile yüksek früktozlu mısır şurubunu meydana getiren früktoz arasında hiçbir biyokimyevi bağ bulunmamaktadır, dolayısıyla sindirime gerek yoktur ve kana daha kolay karışır. Früktoz dosdoğru karaciğere giderek, trigliseridler ve kolesterol gibi yağların üretimi olan ve karaciğer için büyük zararı bulunan –bu ülkede 70 milyon insanı etkileyen karaciğer yağlanmasına yol açan– *lipogenesis*i tetikler. Hızla emilen glikoz insülinde ani yükselişlere yol açar. Yüksek früktozlu mısır şurubunun bu iki özelliği iştah artışı, şişmanlama,

diyabet, kalp hastalığı, kanser, bunama vb yol açan metabolik rahatsızlıklar meydana getirir.

Oakland Araştırma Enstitüsü Çocuk Hastanesi'nde yapılan araştırmalar gösterdi ki yüksek früktozlu mısır şurubundan gelen her serbest früktoz molekülü bağırsak tarafından emilmek için daha fazla enerji gerektiriyor ve vücudumuzun enerji kaynağı ATP'den iki fosfor molekülünü emiyor. Bu da bağırsak astarımızın bütünlüğünü koruması için gereken ATP'yi tüketiyor.

Bağırsak hücreleri arasındaki küçük "sıkı bağlantılar" bütün bağırsak hücrelerini birleştirerek, yiyecek ve bakterilerin bağırsak zarından "sızıp" bir immün reaksiyonu ve bütün vücudu saracak bir iltihap oluşmasını engeller. Yüksek doz früktozun bağırsak astarında delikler açarak, toksik bağırsak bakterilerinin tehlikeli türevleriyle kısmen sindirilmiş gıda proteinlerinin kana karışmasına müsaade ederek iltihaba yol açtığı ispatlanmıştır. Meyvede bulunan doğal früktoz ise karmaşık bir besin ve lif ağının parçasıdır ve mısır şekerinde bulunan yüksek früktozla aynı biyolojik etkileri göstermez.

Şeker kamışı şekeri ile endüstride imal edilmiş ve iyi tabirle mısır şekeri diye isim verilmiş şeker ne biyokimyevi ne de fizyolojik açıdan aynıdır. Fakat mısır endüstrisi milyonlarca dolarlık televizyon reklamlarıyla aksini düşündürmeye çalışmaktadır.

2. Yüksek früktozlu mısır şurubu Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi tarafından tüzüğe ve ölçüme tabi tutulmayan cıva gibi enfekte edici maddeler içermektedir.

Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi'nden bir araştırmacı, içindeki enfekte edici maddeleri tahlil etmek için, mısır üreticilerinden ona bir varil yüksek früktozlu mısır şurubu göndermelerini istedi. Kendisine gönderilen bir büyük varil yüksek früktozlu mısır şurubu tahlil edildi ve üretiminde kullanılan klor alkali ürünler yüzünden cıvanın genellikle toksik miktarlarda bulunduğu tespit edildi.

Yüksek früktozlu mısır şurubu bir kimyasal analizörden (kromatograf) geçtiği zaman glikoz yahut früktoz olmayan tuhaf kimyevi doruklar görülür. Nedir bunlar? Kimbilir? Fakat bu işlenmiş süperşekerin saflığını sorgulatır. Bu bileşenlerin kesin yapısı, etkileri ve toksitesi tam olarak açıklanmadı ama bizim tahlil edilmemiş kimyevi bileşenlerden kendimizi korumamız gerekmez mi? Özellikle de enfekte edici gıda ürünleri ortalama bir Amerikalının günlük kalori alımının yüzde 15-20'sinin oluşturuyorsa?

3. **Bağımsız tıp ve beslenme uzmanları, mısır endüstrisinin iddialarına rağmen, günlük beslenmemizde yüksek früktozlu mısır şurubu kullanımını desteklemiyorlar.**

Mısır endüstrisinin mutlu ifadeli internet siteleri www.cornsugar.com ile www.sweetsurprise.com şeker pancarından elde edilen şeker ile mısırdan elde edilen şekerin aynı olduğu görüşlerini, uzmanların beyanlarını sunarak, daha doğrusu bu beyanları çarpıtarak desteklemeye çalışıyorlar.

Chapel Hill'deki Kuzey Carolina Üniversitesi Beslenme Bölümü'nden Profesör Dr. Barry M. Popkin şekerle tatlandırılmış içeceklerin tehlikesi ve bunların obezite salgınına etkisi üzerine birçok yayın yapmıştır. *American Journal of Clinical Nutrition*'da yer alan bir yüksek früktozlu mısır şurubu incelemesinde[5] serbest früktozun obeziteye nasıl katkıda bulunduğunu izah ediyor:

> *Früktozun sindirimi, emilimi ve metabolizması glikozunkinden farklıdır. Früktozun hepatik (karaciğer) metabolizması yeni lipojenezi (yağ oluşumu) destekler. Bundan başka, glikozun aksine früktoz insülin salgılatmaz yani leptin üretimini artırmaz. İnsülin ile leptin iştah ve metabolizmayı yönettiğinden, besinlerdeki früktoz alınan enerji miktarını artırmaya ve şişmanlamaya katkıda bulunuyor olabilir. Hatta tatlandırılarak kalorisi artırılmış içecekler aşırı kalori tüketimine yol açabilir.*

Sonuç olarak, "fazla yüksek früktozlu mısır şurubu tüketiminin obezite salgınıyla geçici bir ilişkisi ve tatlandırılarak kalorisi artırılmış içeceklerdeki yüksek früktozlu mısır şurubunun aşırı tüketiminin de obezite salgınıyla bir ilişkisi olabileceğini" söylüyor.

Mısır endüstrisi "bütün şekerler aynıdır" iddiasını desteklemek için Dr. Popkin'in sözlerini çarpıtıyor.

Ne şekeri olursa olsun aşırısı zararlıdır ve nihayet, aşırı dozlarda herhangi bir şeker çeşidi yüzünden ölebilirsiniz. Fakat biyokimyası ve emilim, iştah ve metabolizma üzerindeki etkileri farklıdır ve Dr. Popkins de bunun farkındadır.

4. **Yüksek früktozlu mısır şurubu daima kalitesiz, besleyici özelliği olmayan, hastalığa yol açan endüstriyel gıda ürünlerinin veya "gıdaya benzer maddelerin" bir işaretidir.**

Yüksek früktozlu mısır şurubu ihtiva eden ürünlerden uzak durmak için nihai ve en mühim sebep, bunun boş kaloriler ve suni malzemelerle dolu düşük kaliteli gıdaların bir işareti olmasıdır. Etiketin üzerinde "yüksek früktozlu mısır şurubu" (nişasta bazlı sıvı şeker) veya yeni adıyla "mısır şekeri" yazıyorsa, o gıdanın sağlıklı, doğal, taze, lifli, vitaminli, mineralli, fitonutrientli ve antioksidanlı olmadığından emin olun. Sağlığınızı korumak istiyorsanız bunlardan uzak durun. Genel olarak şeker tüketimimizi azaltmalıyız ama beslenmemizde bu basit değişimle (Yüksek früktozlu mısır şurubunu kesmekle) dahi, hastalık riskini büyük oranda düşürmüş ve genel olarak sağlıklı olursunuz.

BESLENMEDE 2. DEĞİŞİKLİK: DÜŞÜK LİFLİ BESLENME

Yüksek şeker tüketimimizle beraber lifli gıda tüketimimiz büyük ölçüde azaldı. Taş Devri'nde yaşayan atalarımız günde 50-100 gram lif yerdi. Biz ise günde 15 gram yiyoruz.[6]

Lif önemlidir çünkü şekerin bağırsaklarımızdan kana karışmasını yavaşlatır, tokluk hissi verir ve kolesterolü düşürür. Yediğimiz liflerin büyük bölümü meyve sebze, fındık, ceviz, tohumlu gıdalar ve baklagillerden gelir. Kutu, paket veya konserveden rafine, işlenmiş yiyecekleri yiyenlerin vücuduna, sağlıklı ve doğal gıdaları tüketenlerden daha az lif girer.

Beslenmemizde lifin yerinin az olmasının sağlığımız üzerinde muazzam etkileri vardır. Kalp hastalığı, diyabet, obezite, kanser ve diğer birçok kronik hastalık riskini artırır.[7] Lif oranı yüksek gıdaları yemenin kan şekerini düşürmekte diyabet ilaçları kadar etkilidir ve yan etkisi yoktur.[8]

BESLENMEDE 3. DEĞİŞİKLİK: YETERSİZ BESLENME

Biz Amerikalılar günümüzde her zamankinden çok yiyoruz, buna rağmen yetersiz besleniyoruz. Bunun neticesi olarak, diyabezite salgınını ve diğer birçok kronik hastalığı görüyoruz.

D vitamini,[9] krom,[10,11] magnezyum,[12] çinko,[13] biotin,[14] omega-3 yağları[15] ile alfa lipoik asit gibi antioksidanlar[16] gibi birçok besin maddesi diyabezitenin önlenmesi ve tedavisi için bilhassa önemlidir. Bunlar insülin ve kan şekerinin uygun kontrol ve dengesi için elzemdir. Bunlar eksik olduğunda biyokimyevi makinemiz yavaşlar, hatta durabilir. Giderek insüline karşı direncimiz artar, kan şekerimizin dengesi bozulur ve kilo alırız.

BESLENME ÇÖZÜMÜ: NUTRİGENOMİ

Gıdayı genellikle bir enerji kaynağı, vücudumuzun yaşamak ve çalışmak için ihtiyaç duyduğu yakıt olarak görürüz. Ancak yeni bilimsel gelişmeler gösterdi ki yiyecekler kelimenin tam anlamıyla genlerimizle konuşuyorlar. Vücudunuzun yediğiniz gıdalardan aldığı bilgiler genle-

rinizi açmakta ve kapatmaktadır. Bu, vücudunuza her lokmada, metabolizmanızı anbean, günbegün nasıl kontrol edeceğine dair talimatlar verir. Bu konu **nutrigenomi** biliminin sahasına girer. Nutrigenomi, *Kan Şekeri Diyeti*'nin esasını oluşturan beslenme tutumudur. Dr. Dean Ornish'e göre, sağlıklı ve otçul beslenme tarzının da dâhil olduğu topu topu üç aylık köklü bir hayat tarzı değişimiyle kanseri kontrol eden 500'den fazla genin etkilendiğini gösterdi.[17] Hiçbir ilaç bunu yapamaz. Yakın zaman önce bilim insanları insan kanında bitkilerin genetik materyalini buldu. Düşünün, bitki genleri genlerimize ne yapacaklarını söylüyorlar. Bu devrim niteliğinde bir buluştur.

Bu yaklaşımın ne kadar güçlü olduğunu göstermek için anlatacağım çalışmada, yediğiniz gıdanın, kalori, karbonhidrat, protein, yağ ve liften bağımsız olarak, genlerinizi ne denli hızlı ve kuvvetle etkilediği gösteriliyor. Bu çalışmanın konusu hafif diyabetli insanlardı. Bu insanlar iki gruba ayrılmışlardı. Her iki gruptaki insanlar da 12 hafta boyunca eşit miktarda kalori, protein, yağ, karbonhidrat ve lifle beslendiler.[18]

Gruplar arasındaki tek fark şu idi: Gruplardan biri karbonhidratı çavdar ekmeği ve çavdar makarnasından alırken, diğeri yulaf, buğday ve patatesten aldı. 12 hafta sonra araştırmacılar cilt altı yağ biyopsisi yaptılar, gen ifadesine baktılar ve çalışmaya katılanlara glikoz yüklemesi yapılarak, kan şekerlerinin ve insülinlerinin bu diyet değişikliğinden nasıl etkilendiğini tetkik ettiler.

Sonuçlar çığır açıcı nitelikteydi. Çavdar yiyen grubun yağ hücreleri daha düzgün ve küçüktü ve bu grup insüline karşı daha hassastı. Karbonhidratların kalorisinden ve miktarından bağımsız olarak, çavdardaki bilgi (lignan denilen bir fitonütrient) sayesinde, diyabeziteyi iyileştiren genler uyanmışlardı. Bu grubun kaç kalori yahut gram karbonhidrat yediği önemli değildi; önemli olan yediği karbonhidratın *türü* idi. Gıdalarımızın niteliği miktarı kadar önemlidir.

Genlerinin bu kadar kısa zamanda bu kadar değişmiş olması da hayret uyandırıcı bir şeydir. Katılımcıları şişman ve diyabetik yapan onlarca gen devre dışı kalmış, sağlıklı ve zayıf olmalarına yardım

edecek genler harekete geçmişti. İnsülin direncini ve hücre ölümünü destekleyen yetmiş bir gen çavdar grubunda kapanmıştı. Yedikleri gıdalar, onları diyabeziteye yatkın hale getiren genleri kapatmak suretiyle genlerine olumlu etkide bulunmuşlardır.

Diğer yandan yulaf, buğday ve patates yiyen grupta diyabeziteyi destekleyen 62 gen harekete geçerek, stres moleküllerini, iltihabı ve oksidatif stresi, yani serbest radikalleri artırmıştır. Bütün bunlar diyabeziteye yol açar.

Bu iki grup da aynı miktarda kalori, *tam olarak* aynı oranda yağ, protein, karbonhidrat ve lif aldı. Tek fark tükettikleri karbonhidratın *türünde* idi. Bu çalışma (benzeri birçok çalışmayla beraber) yiyeceklerin kaloriden ibaret olmadığını göstermektedir. **Yiyecek bilgidir.**

Diyabeziteye yol açan genlerinizi kapatıp sağlığınıza kavuşturacak genlerinizi açmak istiyorsanız yiyeceklerinizin **kalite ve tipine** dikkat edin. Aldığınız kalorinin miktarı yahut da besinlerinizdeki protein veya karbonhidrat oranı çok önemli değildir.

Genlerinizi diyete sokmalısınız. Harvard Tıp Fakültesi'nin önde gelen obezite araştırmacılarından David Ludwig'in dediği gibi: "[İnsülin direnci gibi] hormon hareketlerindeki moleküler yollar, milyar dolarlık ilaç araştırmalarının hedefi olmuştur. Fakat bu yolların çoğu normalde beslenme şekliyle düzenlenebilir. [Nütrigenomikte] yapılan birçok araştırmanın neticeleri, –şu halde, obezite, diyabet ve kalp hastalığının önlenmesi ve tedavisinde– çok eski bir ilim olan 'yiyeceği ilaç olarak kullanma'nın önemine işaret etmektedir."[19]

Besleyici olmayan yiyeceklerden, besleyici yani meyve, sebze, fındık, ceviz, bakliyat ve hububat gibi bitkisel gıdalara geçtiğimizde, insülin işlevini ve obeziteyi kontrol eden yüzlerce genin ifadesini ıslah edecektir. Diyabeti önleyecek ve tedavi edecek optimal beslenme şekli aynı zamanda zeytinyağı, fındık, avokado ve omega-3 yağları gibi sağlıklı yağlarla beraber makul miktarda yağsız hayvan proteini içerir. Bu genelde Akdeniz usulü beslenme olarak bilinir.[20] Fabrikada değil, evde hazırlanan sağlıklı, doğal, taze yiyecektir. Bu tarzda beslenmenin diyabeti önlediği, hatta tedavi ettiği ortaya konmuştur. Bunun

sağlığımıza çok çeşitli faydaları vardır ve iltihabı azaltarak, detoksu artırarak, hormonları düzenleyerek ve güçlü antioksidan koruması sağlayarak –yani hastalıkların esas sebeplerini ortadan kaldıran her şeyi yaparak– bütün fizyolojimize olumlu etkide bulunur.

Kronik hastalıkların ve diyabezitenin esas sebeplerini yok etmek için kullanabileceğiniz en güçlü ilaç yiyecektir.

Beslenmedeki bu değişikliklerden başka, bir de vitamin ve mineral desteklerine ihtiyacınız var. Özellikle krom, biotin, D vitamini,[21] magnezy.um,[22] çinko, alfa lipoik asit,[23] ve omega-3 yağları[24,25] eksikliklerini gidermelisiniz. Topraklarımız, tarımımız, gıda işleme ve taşıma sistemlerimiz gıdaların besleyici özelliklerini azalttığı için bu besin maddesi takviyelerine ihtiyacımız vardır.

Organik tarım hareketini başlatan Sir Albert Howard dönüm noktası olan *The Soil and Health* ("Toprak ve Sağlık") kitabında "toprak, bitki, hayvan ve insandaki bütün sağlık sorununu bir büyük konu olarak görmeliyiz" ifadesini kullanmıştır.

Mükemmel bir şekilde beslensek bile tükenmiş topraklarımız, gıdaları depolama ve taşıma yöntemlerimiz, geleneksel türlerin genetik açıdan bozulmaları ve toksik çevreden kaynaklanan aşırı stres ve beslenme ihtiyaçları gibi etkenler bir araya gelince ihtiyaç duyduğumuz vitaminleri ve mineralleri sadece gıdalardan almamız olanaksızlaşıyor.[26] Kanıtlar gösteriyor ki besin maddesi destekleri kullanmak zorunluluk arz ediyor.

IV. Kısım'da diyabeziteyi tedavi için tam olarak ne yemeniz ve hangi besin desteklerini kullanmanız gerektiğini öğreneceksiniz. Şimdilik gıdanın sadece bir enerji kaynağı olduğuna dair yaygın fikirlerimiz son derece yetersizdir. Nütrigenomik tıbbın geleceğidir. Bize diyabeziteyi anlayıp tedavi etmemizde yardımcı olacaktır.

9

2. Adım: Hormonlarınızı Düzene Sokun

Bu kitap daha ziyade insülin hormonu üzerinde dursa da eğer iyileşmek istiyorsanız, cinsiyet hormonları, adrenal yani stres hormonları ve tiroit hormonları da dâhil *bütün* hormonları dengelemek de önemlidir. Bu hormonlar birbirleriyle bağlantılıdır; bir büyük senfoni gibi birbirleriyle etkileşirler. Bu senfoni uyumsuz çalmaya başladı mı, sorunlar baş gösterir.

Diyabeziteyle başa çıkabilmek için, metabolizmanızı kontrol eden tiroit dengesizliklerini; aşırı çalışarak insülin direncini ve kan şekerini kötüleştiren stres hormonlarını; ve insülin direncini ve bunun cinsiyet hormonlarınız üzerindeki zararlı etkilerini tespit ve tedavi etmelisiniz. Bu büyük hormonsal dengesizliklerin diyabeziteyi ne şekilde körükleyebileceklerine bakalım.

TİROİT HORMONU: METABOLİZMANIN KONTROLÜ

Tiroidiniz metabolizmanızı kontrol eder. Eğer yavaş çalışıyorsa metabolizmanız da yavaşlar ve diyabet riskiniz artar. Tiroit hastalığı, 5

kadından birini ve 10 erkekten birini etkilemektedir, bununla beraber, tiroit hastası insanların yarısına teşhis konulmamıştır. Teşhis olunmamış tiroit hastalığı insülin direncini artırır,[1] insülin direnci ise tiroit işlevini bozar.[2] Teşhis konulan çoğu hasta ise Synthroid gibi ilaçlarla tedavi edilmeye çalışılmaktadır.

Gizli Tiroit ve Diyabezite: Bir Hasta Hikâyesi

Üniversite öğrencisi Rene, yirmi beş yaşında, kendine son derece dikkat eden, aklı başında ve azimli bir kadındı. Meyve, sebze, kuruyemiş, bakliyat, hububat ağırlıklı besleniyor, bir eğitmen gözetiminde günde bir saat spor yapıyordu. Uyku, çalışma ve oyuna yeterli vakit ayırıyordu. Fakat bir sorunu vardı. 9-10 kilo fazlası vardı ve ne yapsa fayda etmiyordu. Biraz daha ince bir tetkikle, ısrarcı kilolara ve insülin sorunlarına dair bazı ipuçları buldum. Âdetleri düzensiz, cildi ve saçları kuruydu, kabızlık çekiyor ve sürekli üşüyordu. Los Angeles'in en iyi doktorlarına görünmüş ama hiçbiri bütün bu belirtilerin gün gibi açık manasına dikkat etmemişti: Düşük tiroit işlevi. Elbette standart tiroit ölçümünü (TSH) yapmışlar ama 3.5 sonucu normal değerler arasında bulunduğundan daha ileri tetkikte bulunmamışlardı.

Ben daima TSH de dâhil tam tiroit işlev ölçümleri isterim (Amerikan Endokrinoloji Koleji TSH'yi artık 3.5'in altı normal kabul edilmektedir; fakat çoğu laboratuvar referans değerleri yeni talimatlara göre değiştirilmemiştir). Ayrıca tiroit hormonları T4 ile T3 seviyelerini ve tiroit antikorlarını kontrol ederek tiroide karşı herhangi bir otoimmün reaksiyonu olup olmadığına baktım. Çoğu hekim sadece TSH'ye bakar, halbuki çoğu insanda gizli tiroit problemleri vardır. Rene'nin T3'ü çok düşük, tiroit antikorları çok yüksekti, bu yüzden, TSH'si "normal" çıksa dahi ona T4 ve T3 içeren bir doğal tiroit hormonu verdim. Bütün belirtileri kayboldu, âdetleri düzene girdi ve 9 kilo verdi.

Tiroidiniz tembel mi? Aşağıdaki testi yanıtlayıp öğrenin. Programa başlamadan önce bu testi yanıtlamayı ve kaydettiğiniz gelişmeyi görmek için testi altı hafta sonra tekrarlamayı unutmayın. Aldığınız sonuçlara göre fazladan özel bir desteğe veya doğal tiroit takviyesine ihtiyaç duyabilirsiniz; bunu planın 6. Haftasında anlatacağım.

Tiroit Testi

Tiroit bezi çevre toksinlerinin, beslenme yetersizliklerinin (iyot, selenyum ve çinko) ve stresin etkilerine karşı çok hassastır. Beş kadından biri ve on erkekten birinde düşük tiroit faaliyeti vardır ve yarısından fazlası bundan habersizdir. Aşağıdaki test size gizli tiroit problemlerinizi kendi başınıza tespitte yardımcı olacaktır. Geçen ay yaşadığınız her belirti için "Önce" kutusuna bir işaret koyun. Sonra da aşağıdaki skor açıklamalarına göre durumunuzun ciddiyetini tespit edin. Altı haftalık programı uyguladıktan sonra ne kadar gelişme kaydettiğinizi görmek için "Sonra" kutusunu işaretleyin.

	Önce	**Sonra**
Kaşlarımın uçları inceliyor.		
Soğuğa karşı hassasım.		
Ellerim ve ayaklarım sürekli üşür.		
Saçım inceliyor, dökülüyor, kuruyor.		
Cildim ve tırnaklarım kalın.		
Cildim kuru.		
Kas yorgunluğu, ağrısı ve güçsüzlüğü çekiyorum.		
Âdet kanamalarım ağır oluyor, PMS ve diğer menstrüel sorunlar yahut kısırlıktan muzdaribim.		
Cinsel isteğim azaldı.		

Sürekli yorgunum, özellikle sabahları.		
Hafızam ve dikkatim eskisi gibi değil.		
Vücudum su tutuyor (ellerimde ve ayaklarımda şişme oluyor).		
Kilo veremiyorum ya da son zamanlarda kilo aldım.		
Sık sık kabız oluyorum.		
Bunalımlı ve hissizim.		
Bir otoimmün rahatsızlığım var (mesela, eklem iltihabı, multipl skleroz, lupus, alerjiler yahut mantar).		
Tansiyonum ve kalp ritmim düşük.		
Çölyak hastasıyım (glütene alerjim var).		
Çevre toksinlerine maruz kalıyorum/kaldım.		
Aşırı ton balığı ve suşi tüketiyorum ve/yahut dişlerimde birden fazla gümüş (cıva) dolgu var.		
Radyasyon tedavisi gördüm.		
Klorlu veya florürlü su içiyorum.		
Ailemde tiroit sorunları var.		
TOPLAM		

Skor	**Ciddiyet**	**Bakım Planı**	**Yapılması Gereken Şey**
0-3	Tiroidiniz biraz yavaş çalışıyor olabilir.	*Kan Şekeri Diyeti*	Özel bir uygulamaya gerek yok. *Kan Şekeri Diyeti* programını uygulamanız yeterli.

4-7	Tiroidiniz bir derece yavaş çalışıyor olabilir.	Öz bakım	*Kan Şekeri Diyeti*'ni tamamlayın ve 24. Bölümdeki adımları takip ederek tiroit değerlerinizi en uygun seviyelere getirin.
8+	Tiroidiniz çok yavaş çalışıyor olabilir.	Tıbbi bakım	Yukarıda belirtilen iki adımı uygulayın ve programın ilk altı haftasının ardından daha iyi değilseniz bir hekime görünün.

Puanınız 3'ün üzerindeyse IV. Kısım'daki 6 Haftalık programda tiroit için kişiye özel adımları uygulamanızı ve tiroit hastalığının teşhis ve tedavisiyle ilgili ayrıntılı bilgi verdiğim *The UltraThyroid Solution* (www.bloodsugarsolution.com/ultrathyroid) e-kitabımı okumanızı tavsiye ederim.

STRES HORMONLARI: KRONİK STRES TEHLİKELERİ

Stres hormonları da diyabezitede önemli rol oynarlar. Kronik stres ana stres hormonu *kortizol*'ü artırır. Sürekli yüksek olan kortizol yüksek kan şekeri ve kolesterole, depresyona, hatta bunamaya[3] yol açar ve bel çevresinde yağ birimini artırır ki buna insülin direnci ve diyabeti olan hastalarda sık rastlamaktayızdır. Aşırı kortizol salgılama aynı

zamanda kas kaybına yol açar, tiroit ve büyüme hormonlarını ve uykuyu engeller. Bunların hepsi de şişmanlamaya sebep olur. Uykusuzluk iştahı ve şeker krizlerini tetikler. Sadece iki saat eksik uyuyan sağlıklı genç erkeklerle yapılan bir çalışmada, kanlarındaki ghrelin (açlık hormonu) seviyesinin yükseldiği ve PYY'nin (iştah freni) düştüğü gözlenmiştir.[4] Bu da onları daha çok rafine karbonhidrat istemeye ve yemeye sevk ediyordu. Yeterli ve kaliteli uyku diyabezitenin tedavisinde önemlidir; şişmanlama, diyabet ve kalp hastalıklarını önleyebilir.

Fakat esas önemli olan şey, stres seviyemizi düşürmektir.

Stres hem vücudumuz hem de benliğimiz için gerçek veya hayalî bir tehdittir. Entermitan (belirli aralıklarla gelip giden) akut (şiddetli, keskin, aşırı) streslerimiz daima olacaktır. Bunun önüne geçemeyiz. Ama sağlık sorunlarına yol açan, bu gelip giden akut stres değildir. Diyabeziteye, keza diğer birçok kronik hastalık üzerinde büyük etkisi olan asıl stres, kısmen, strese karşı tutumuzun yol açtığı, sürekli strestir: Her şeyin zamanla yola gireceğine inanıyor musunuz? Bardağın dolu yarısını mı, boş yarısını mı görüyorsunuz? Dünya sizce güvenli bir yer mi yoksa tehlikelerle mi dolu?

Stresin etkileri, düşüncelerimiz, tutumlarımız ve inançlarımız tarafından şekillendirilir. Düşünce ve inançlarımızı değiştirebilir, netice olarak, hayatımızdaki günlük stresin etkisini azaltabiliriz. Kafanızdaki her aptalca düşünceye aldanmayın!

"7. Adım: Zihninizi Rahatlatın" adlı 14. Bölüm'de tekrar stres ile diyabezite arasındaki bağlantı üzerinde duracağız. Yine, zihni rahatlatmak için diğer kişiye özel adımları IV. Kısım'da ve birkaç basit gereçle kronik stresten kurtulmanın yollarını işitsel CD programım *UltraCalm*'da (www.bloodsugarsolution.com/ultracalm) bulabilirsiniz.

CİNSİYET HORMONLARI: ERKEKLER KADINLAŞIYOR, KADINLAR ERKEKLEŞİYOR MU?

Aşırı insülinin cinsiyet hormonlarınız üzerinde olumsuz bir etkisi vardır. Eğer erkekseniz, kadınlaşır; kadınsanız, erkekleşirsiniz. İnsülin direnci kadınlarda yüzde ve vücutta kıllanmaya yol açarken, saçları döker. Ayrıca, çoğu kadında akne ve düzensiz âdet döngülerine yol açar. Kadınlarda bıyık, sakal ve sivilce çıkar.

İnsülin direnci aynı zamanda, kadınlarda kısırlığa yol açan polikistik over sendromunun belirlenememiş bir sebebi de olabilir.

Kısırlık: Bir Hasta Hikâyesi

Lisa çocuk sahibi olmayı çok istiyordu New Jersey - New York bölgesindeki en iyi kısırlık uzmanlarına başvurup da şifa bulamadıktan sonra bana geldi. Doktorları ona, esasen beslenme ve metabolizmayla alakalı bir hormonsal sorun olan polikistik over sendromu teşhisi koymuşlardı. Bu hastalığın ana nedeni hafif diyabettir. Belirtiler arasında düzensiz ve ağır âdet kanamaları, akne, yüzde kıllanma, saç dökülmesi ve bel kalınlaşması yer alır.

Hormonlarının düzgün çalışması için aldığı haplar, vurulduğu iğnelerden ve hormon karışımlarından, tanesi 15.000 dolar olan tüpte dölleme denemelerinden sonra hâlâ ortada bir bebek yoktu. Fakat sorun Lisa'nın yumurtalıkları değil, beslenme tarzıydı.

Beslenme tarzını işlenmiş gıdadan, sağlıklı, taze ve doğal gıdaya çevirdikten ve her gün spor yapmaya, normal kan şekeri metabolizmasını destekleyen besin destekleri almaya başladıktan üç ay sonra Lisa doğal yoldan hamile kaldı. Bir sene sonra şirin bir bebek fotoğrafına iliştirilmiş şöyle bir not aldım: "Dr. Hyman, beni hamile bıraktığınız için size teşekkür ederim." Bunu karıma nasıl açıklardım! Aslında,

bu kitaptaki ilkeleri uygulayarak birçok kadını hamile bıraktım ve muayenehanem bebek fotoğraflarıyla dolu.

Harvard'dan Dr. Walter Willett *Fertility Diet* ("Doğurganlık Diyeti") adlı kitabında hafif diyabetin yol açtığı kısırlık üzerine araştırmasını yazdı. Araştırmacılar Harvard Nurses' Health Studies'den 19.000 kadında kısırlığı araştırdılar.[6] Yedi çiftten birini etkileyen kısırlığın çoğunun beslenme, hayat tarzı ve besin destekleriyle etkili bir şekilde tedavi edilebildiğini buldular. Bir multivitamin alarak ve glisemik indeksi düşük (kan şekerini yükseltmeyen), besleyici, bitkisel, sağlıklı gıdalar tüketerek beslenme eksikliğini gidermenin kısırlık üzerinde muazzam bir etkisi olabilir.

Ayrıca, Dr. David Ludwig glisemik indeksi düşük diyetin aşırı şişman kadınlarda prematüre doğumu engellediğini bulmuştur.[8] Dolayısıyla, bu kitaptaki plana göre yemek, size hem hamile kalmanızda hem de hamileliğinizi sürdürebilmenizde yardımcı olabilir.

Şeker Erkekliğinizi Azaltabilir: Bir Hasta Hikâyesi

Elli dört yaşında bir yazar olan Steve de kilo veremeyen bir hastamdı. Haftada üç ila beş gün bir antrenör gözetiminde sert güç ve aerobik egzersizleri yapmasına rağmen ne iştahını kontrol edebiliyor ne kas oluşturabiliyor ne de 130 kiloluk vücudunda asılı duran iri göbeğini eritebiliyordu. Cinsel isteği az, ereksiyonu zayıftı. İnsülin seviyelerinin çok yüksek, testosteron seviyelerinin ise çok düşük olduğunu tespit ettik.

Beslenmesini düzeltmesi ve biyoidentikal testosteron jeli uygulaması kas hacmini artırması, kilo vermesi, iştahını kontrol altına alması ve cinsel hayatını yeniden canlandırması mümkün oldu.

Erkeklerde insülin direnci testosteron seviyesini düşürür.[9] Sonuç olarak cinsel istek ve cinsel işlev önemli ölçüde azalır. Düşük testosteron aynı zamanda, kırk yaşın üzerindeki erkeklerin karın bölgesinde

kas kütlesinde azalma ve yağlanma gibi başka sorunlara da yol açar. Zamanla, diyabetik erkekler kadın gibi olurlar çünkü insülin ve aşırı vücut yağı östrojen seviyesini yükselterek derinin yumuşamasına; göğüslerin büyümesine, bacak, kol ve göğüs kıllarının dökülmesine; kas kütlesinin tükenmesine; cinsel isteğin körelmesine; ve ereksiyon sorunlarına yol açar.

Cinsiyet hormonlarınızın dengesi bozulmuş mu? Aşağıdaki testi cevaplayarak öğrenin. Programa başlamadan önce bu testi yanıtlamayı ve kaydettiğiniz gelişmeyi görmek için testi altı hafta sonra tekrarlamayı unutmayın. Aldığınız sonuçlara göre fazladan özel bir desteğe veya doğal tiroit takviyesine ihtiyaç duyabilirsiniz; bunu planın 6. Haftasında anlatacağım.

Cinsiyet Hormonu Testi

İnsanların muzdarip oldukları birçok belirti cinsiyet hormonlarındaki dengesizlikten ileri gelir. Cinsiyet hormonlarınızın dengesinde sıkıntı olup olmadığını anlamak için aşağıdaki testi cevaplayın. Geçen ay yaşadığınız her belirti için "Önce" kutusuna bir işaret koyun. Sonra da aşağıdaki skor açıklamalarına göre durumunuzun ciddiyetini tespit edin. Altı haftalık programı uyguladıktan sonra ne kadar gelişme kaydettiğinizi görmek için "Sonra" kutusunu işaretleyin.

Kadınlar için	**Önce**	**Sonra**
Âdetlerim düzensiz, aşırı kanamalı veya hafif kanamalı.		
Âdet görmeden önce genellikle tam veya yarım baş ağrılarım oluyor.		
Göğüslerim şişiyor ve hassaslaşıyor.		
Âdet öncesi sıkıntılarım (PMS yani premenstrual syndrome) oluyor.		

Perimenopoz yahut menopoz arazları yaşıyorum.		
Sıcak basmalarım oluyor.		
Cinselliğe ilgim kalmadı.		
Cildim, saçım veya vajinam kuru.		
Aylık kilo dalgalanmalarım oluyor.		
Karın bölgemde yağlanma var.		
Karnımda genellikle gaz oluyor.		
Vücudumda ödem, şişkinlik oluyor.		
Âdet öncesi özellikle tatlı veya tuzluya karşı iştahım artıyor.		
Ruh halim sık sık değişiyor.		
Kaygılıyım.		
Bunalımlıyım.		
En basit bir talebi bile karşılayamadığım oluyor.		
Sırt, eklem veya kas ağrım var.		
Kısırlıktan muzdaribim.		
Doğum kontrol hapı veya başka hormonlar kullanıyorum.		
Göğüslerimde kist veya yumru var veya fibrokistik göğüslerim var.		
Ailemde yumurtalık, rahim kanseri var.		
Yumurtalığımda lifli tümör var.		
Gece terlemelerim oluyor.		
Uyumakta güçlük çekiyorum.		
Bazen kalp çarpıntılarım oluyor.		
Hafızam ve dikkatim eskisi gibi değil.		
Yüzümde kıllanma var.		
(Gıda, su veya havadaki) böcek ilaçlarına veya ağır metallere maruz kaldım/kalıyorum.		
TOPLAM		

Skor	**Ciddiyet**	**Bakım Planı**	**Yapılması Gereken Şey**
0-9	Cinsiyet hormonlarınızda hafif bir dengesizlik olabilir.	*Kan Şekeri Diyeti*	Özel bir uygulamaya gerek yok. *Kan Şekeri Diyeti* programını uygulamanız yeterli.
10-14	Cinsiyet hormonlarınızda orta derecede bir dengesizlik olabilir.	Öz bakım	*Kan Şekeri Diyeti*'ni tamamlayın ve 24. Bölüm'deki adımları takip ederek cinsiyet hormonu değerlerinizi en uygun seviyelere getirin.
15+		Tıbbi bakım	Yukarıda belirtilen iki adımı uygulayın ve programın ilk altı haftasının ardından daha iyi değilseniz bir hekime görünün.

Erkekler için	**Önce**	**Sonra**
Göğüslerim büyüdü veya kollarım, bacaklarım ve göğsümdeki kıllar döküldü.		
Genellikle yorgunum ve enerjim düşük.		
Hayatım ve geleceğim konusunda hissizim.		
Canlılığımı ve cinsel isteğimi kaybettim.		
Ereksiyon olmakta veya ereksiyonu sürdürmekte zorlanıyorum.		
Kısırım veya sperm sayım düşük.		
Kas kaybediyorum.		
Göbeğimde yağlanma var.		
Kendimi güçsüz hissediyorum.		
Kemik kaybı veya zedelenmesinden muzdaripim.		
Kolesterolüm yüksek.		
İnsülin ve kan şekeri seviyelerim yüksek.		
Bunalımlıyım.		
(Gıda, su veya havadaki) böcek ilaçlarına veya ağır metallere maruz kaldım/kalıyorum.		
TOPLAM		

Skor	**Ciddiyet**	**Bakım Planı**	**Yapılması Gereken Şey**
0-4	Cinsiyet hormonlarınızda hafif bir dengesizlik olabilir.	*Kan Şekeri Diyeti*	Özel bir uygulamaya gerek yok. *Kan Şekeri Diyeti* programını uygulamanız yeterli.
5-6	Cinsiyet hormonlarınızda orta derecede bir dengesizlik olabilir.	Öz bakım	*Kan Şekeri Diyeti*'ni tamamlayın ve 24. Bölüm'deki adımları takip ederek cinsiyet hormonu değerlerinizi en uygun seviyelere getirin.
7+	Cinsiyet hormonlarınızda ciddi bir dengesizlik olabilir.	Tıbbi bakım	Yukarıda belirtilen iki adımı uygulayın ve programın ilk altı haftasının ardından daha iyi değilseniz bir hekime görünün.

Cinsiyet hormonlarınızda dengesizlik varsa sebep büyük ihtimalle insülin direnciyle bağlantılıdır. Bu dengesizlikler *Kan Şekeri Diyeti* sayesinde tamamen düzeltilebilir.

10

3. Adım: Enflamasyonu Azaltın

Enflamasyon (yangı, iltihap) durumuna sebep olan her şey, insülin direncine de sebep olur. Buna karşılık, insülin direncine sebep olan her şey, enflamasyona da sebep olur. Bu tehlikeli sarmal, yirmi birinci yüzyıl illetlerinin çoğunluğunun esas nedenidir.

Enflamasyon, şişmiş bir boğazdan, kurdeşenden (ürtiker) veya kesilerek enfeksiyon kapan, şişen, kızaran ve sancıyan bir parmaktan aşina olduğumuz bir şeydir. Fakat obezite ve kronik hastalıkları körükleyen enflamasyon görünmez ve can yakmaz. Kötü gıda (şeker, işlenmiş gıdalar, iltihabi gıdalar), stres, toksinler, gıda alerjenleri, bağırsaktaki kötü bakteriler, hatta düşük derece enfeksiyonlarla savaşmaya çalışan immün (bağışıklık) sisteminizin meydana getirdiği gizli, için için yanan bir ateştir.

Yukarıda saydığımız etkenler immün sisteminizin *sitokinler* denilen enflamatuar moleküllerinin artışına sebep olur. Sitokinler enfeksiyon ve kanserle savaşmada önemlidir. Vücudun dost ile düşmanı ayırt etmesine yardımcı olurlar. Fakat kontrolden çıktıklarında her nevi kronik hastalık baş gösterir.

ENFLAMASYON, İNSÜLİN DİRENCİ VE KRONİK HASTALIK: KAYIP BAĞLANTI

Yirmi birinci yüzyılın en büyük tıbbi keşiflerinden biri de enflamasyonun sadece otoimmün hastalıklarla alerjik hastalıklarda değil, aynı zamanda kalp hastalığı, obezite, diyabet, kanser, bunama ve depresyon gibi çoğu kronik hastalıklarla da müşterek bağı olmasıdır. Aslında, kontrolden çıkmış inflamasyon, insülin direncine neden olur ve insülin direnci, otoimmün ve alerjik hastalıkların dışındaki bütün hastalıklarda esas etkendir. O zaman insülin direnci daha fazla enflamasyona yol açar ve bütün biyolojik ev yanıp kül olur.

Sitokinleri tetikleyen her şey hücrelerinizi insüline karşı daha dirençli hale getirir, bu da pankreasınızın, enerjiye dönüştürmek üzere hücrelerinize glikoz göndermek için daha fazla insülin salgılamasına yol açar. Fakat hücreleriniz insüline dirençli olduğu için siz sürekli insüline ihtiyaç duyar hale geleceksiniz. İnsülin direnci varlık içinde yokluk çekmektir.

Daha önce de dediğimiz gibi, insülin daha fazla yiyip şişmanlamanıza yol açan bir yağ depolama hormonudur. Artık biliyoruz ki yağ hücreleri (adipositler) aynı zamanda, *adipositokinler* (kısaca *adipokinler*)[1] denilen, kendi yüksek enflamatuar sitokinlerini de üretirler. Bu adipokinler (IL-1, IL-6 ve tümör nekröz faktör-alfa) insülin direncini, obeziteyi ve diyabeti körükler ve diğer birçok kronik hastalığa sebep olur.

Peki bu enflamasyonu ne körükler? Yeni yapılan birçok araştırma doğrudan teşhis ve tedavi edebileceğimiz birkaç temel nedene işaret etmektedir.

Şeker, rafine karbonhidratlar, trans yağlar, işlenmiş bitkisel yağlarda (mesela soya fasulyesi ve mısır yağında) çok fazla bulunan enflamatuar omega-6 yağları, yapay tatlandırıcılar, gizli gıda alerjileri ve hassasiyetleri, kronik enfeksiyonlar, bağırsak bakterilerinde dengesizlik, çevre toksinleri, stres ve hareketsiz bir hayat tarzı, bunların hepsi enflamasyona sebep olur. Tabii, sizde hangi etkenin enflamasyona

yol açtığını bulmanız önemlidir. Diyabetten kurtulmak istiyorsanız hayatınızdaki bütün enflamasyon kaynaklarını bulup onlardan kurtulmalısınız. *Kan Şekeri Diyeti* size bu konuda yardımcı olacak.

Diyabezite, Depresyon ve Enflamasyon: Bir Hasta Hikâyesi

Depresyon ile obezite genellikle beraber görülen sorunlardır. On sekiz yaşındaki J. P. bana aşırı yorgunluk, depresyon, kaygı ve 12 kilo fazlalığıyla başvurdu. İlk geldiğinde 91 kiloydu. İleri diyabeti vardı ve kendisi bundan habersizdi.

Hem kendi anlattıklarından hem de tahlil sonuçlarından J. P.'nin obezitesini ve depresyonunu körükleyen birçok ipucuna ulaştık. Ağzında aftlar (glüten problemi[2]); ağız kenarlarında çatlaklar (B vitamini eksikliği); yüzünde, göğsünde, sırtında ve omuzlarında akneler (sütlü ve şekerli gıdaların aşırı tüketimi ve bağırsaklarda enflamasyon); ve mevsimsel alerjiler. Ayrıca özellikle sabahları üşüyor ve yorgunluk hissediyordu (tiroit sorunları). Kulak kaşıntısı (alerji yahut mantar) ve tırnaklarında beyaz lekeler (çinko eksikliği) gibi, enflamasyon ve immün bozukluğuna işaret eden başka belirtiler de vardı.

Çok kötü besleniyordu: Kahvaltı yok, öğle ve akşam yemeği olarak *fast food* ve gün boyu diyet ve normal içecekler. Deniz ürünlerinden nefret ediyordu (omega-3 yağı eksikliği). En azından günde 25 dakika koşu bandında yürüyor ve haftada 1-2 defa bir antrenörle çalışıyordu. Geceleri 10 saat uyuyordu.

Laboratuvar tahlilleri omega-3 yağı,[3] D vitamini,[4,5,6] B6,[7] ve B12 [8] eksikliği, bunlar hep hafif diyabet ve depresyonla bağlantılıydı. Başka türlü "normal" tiroit fonksiyonu gösteren, otoimmün tiroit antikorları vardı.[9] Ayrıca kolesterolü yüksek, HDL'si düşük, trigliseritleri ise yine yüksekti. Bu saydıklarım da hafif diyabetin klasik belirtileridir. Kan şekeri seviyesi normalken, şekerli bir içeceğin ardından insülin seviyesi tavana vuruyordu (bunlar da akne,[10] depresyon,[11] şişmanlık ve karbonhidrata düşkünlükle bağlantılıdır).

Ayrıca glütene alerjisi olduğunu (aşırı yorgunluk, depresyon,[12] hipotiroit[13] ve akne yapar) tespit ettik. Bu ve diğer gıda alerjileri "sızıntılı bağırsağa" işaret ediyordu (11. Bölüm'e bakınız), yine bu da diyabeziteye yol açar.

Alerjisi bulunan gıdaları beslenmesinden çıkarmak suretiyle onu sağlıklı, şekeri düşük ve işlenmemiş yiyeceklerle beslenmeye sevk ettik, mantar ilaçlarıyla bağırsağını temizledik ve bundan başka probiyotik desteği, tiroidini çalıştırmak için takviye verince ve besin maddesi eksikliklerini giderince, bütün arazları kayboldu. Bütün "hastalıklarını" tek tek iyi etmemize gerek kalmadı. Sistemini tekrar dengeye sokunca, bütün belirtileri sağlık kazanmanın bir yan etkisi olarak uçup gitti. İlk iki ayda 9 kilo verdi ve aşırı yeme isteği kayboldu. Enflamasyonunun birçok sebebi vardı, bunların hepsini halletmek zorundaydık.

Yapılan birçok araştırma diyabezitenin gelişimi ve devamında enflamasyonun oynadığı rolün önemini vurgulamaktadır. Esasen, kanında C-reaktif proteini yüksek olanların (sistemik enflamasyonun bir emaresidir) diyabete yakalanma olasılıkları yüzde 1.700 daha fazladır.[15] Tıpta yüzde 20, 30 artışlar çok ciddiye alınır; 17 katlık bir artışın ise manşet olması gerekir.

Toplumumuzda kronik hastalık oranındaki artış enflamasyon oranındaki artışın neticesidir. Tıp dünyasında bu artık su götürmez bir kabuldür. Asıl sorulması gereken sorular ise: "Enflamasyona ne yol açıyor ve bunu en etkili nasıl tedavi ederiz?"

Cevabın aspirin veya Advil almak olmadığına sizi temin edebilirim. Bu, bir at ayağınıza basarken, ağrı kesici almaya benzer. Tedavi atı ayağınızın üstünden çekmektir—yani enflamasyonun asıl sebeplerini bulup ortadan kaldırmalısınız. İlerleyen sayfalarda ana sebepleri anlatacağım, fakat önce ne kadar enflame olduğunuzu görmek için aşağıdaki testi yanıtlayın. Programa başlamadan önce bu testi yanıtlamayı ve kaydettiğiniz gelişmeyi görmek için testi altı hafta sonra tekrarlamayı unutmayın. Aldığınız sonuçlara göre fazladan özel bir desteğe ihtiyaç duyabilirsiniz; bunu planın 6. Haftasında anlatacağım.

Enflamasyon Testi

Gizli enflamasyon sizi şişman ve diyabetik yapar, bundan başka kalp hastalığı, kanser ve bunama gibi daha birçok kronik hastalığa yol açar. Geçen ay yaşadığınız her belirti için "Önce" kutusuna bir işaret koyun. Sonra da aşağıdaki skor açıklamalarına göre durumunuzun ciddiyetini tespit edin. Altı haftalık programı uyguladıktan sonra ne kadar gelişme kaydettiğinizi görmek için "Sonra" kutusunu işaretleyin.

	Önce	**Sonra**
Sık sık gribe yakalanıyor ve kolay enfekte oluyorum.		
Sık tekrarlayan sinüzitim var.		
Hepatit, cilt enfeksiyonları, aft, uçuk gibi kronik enfeksiyonlarım oluyor.		
Gıda alerjilerim veya hassasiyetlerim var yahut yedikten sonra kendimi iyi hissetmiyorum (ağırlık, baş ağrısı, sersemlik).		
Çalıştığım ortamda yeterince ışık, havalandırma yok veya kimyasal bir ortamda çalışıyorum.		
Kalp krizi geçirdim veya kalp hastasıyım.		
Diyabetiğim veya aşırı kiloluyum (beden kitle indeksim 25'in üstünde).		
Bronşitim veya astımım var.		
Egzama, akne veya döküntülerim var.		
Arteritim var (osteoarterit/dejeneratif).		
Bir otoimmün hastalığım var (eklem iltihabı, lupus, hipotiroid vb).		
Kolit veya enflamatuar bağırsak hastalığından muzdaribim.		
Hassas bağırsak sendromundan (spastik kolon) muzdaribim.		

Nöritten (DEHB, otizm, mod ve davranış sorunlarından) muzdaribim.		
Ailemde Parkinson veya Alzheimer hastası var.		
Stresli bir hayatım var.		
Haftada üç kereden fazla alkol alıyorum.		
Haftada en az üç gün yarımşar saat egzersiz yapmıyorum.		
İş yerinde, haşere ilacı, zehirli kimyasallar, yüksek ses, ağır metal ve/veya toksik patron ve iş arkadaşlarına maruz kalıyorum.		
TOPLAM		

Skor	**Ciddiyet**	**Bakım Planı**	**Yapılması Gereken Şey**
0-6	Hafif bir enflamasyonunuz olabilir.	*Kan Şekeri Diyeti*	Özel bir uygulamaya gerek yok. *Kan Şekeri Diyeti* programını uygulamanız yeterli.
7-9	Orta derecede enflamasyonunuz olabilir.	Öz bakım	*Kan Şekeri Diyeti*'ni tamamlayın ve 24. Bölüm'deki adımları takip ederek değerlerinizi en uygun seviyelere getirin.
8+	Ciddi enflamasyonunuz olabilir	Tıbbi bakım	Yukarıda belirtilen iki adımı uygulayın ve programın ilk altı haftasının ardından daha iyi değilseniz bir hekime görünün.

Tahminimce çoğunuz enflame olduğunuzu gördünüz. Şimdi toplumumuzda enflamasyonun en yaygın yedi nedenini inceleyelim. IV. Kısım'da bu sorunları nasıl giderebileceğinizi anlatacağım.

ENFLAMASYONUN 1. NEDENİ: BESİN ŞEKERLERİ, RAFİNE UNLAR VE SUNİ TATLANDIRICILAR

Besin şekerleri ve rafine unlar enflamasyonun başta gelen tetikleyicileridirler. İnsülin seviyesini aniden yükseltir ve genleri harekete geçiren bir kimyasal tepkime dizisini başlatır ve kronik ve kalıcı enflamasyona yol açar. Bu da daha fazla enflamasyon, daha fazla insülin direnci, daha zayıf kan şekeri kontrolü ve daha fazla hastalığa doğru giden bir sarmalı başlatır.

Fakat enflamasyonu sadece şeker değil, 4. Bölüm'de gördüğümüz gibi suni tatlandırıcılar da körükler. Diyet içecekler ve her türden suni tatlandırıcılar insülin direncini artırır.

Lif eksikliği, çok fazla enflamatuar omega-6 yağları (soya fasulyesi ve mısır yağı) ve yetersiz anti-enflamatuar omega-3 yağları (balık yağı, keten tohumu) da sistemik enflamasyonun gelişimine katkıda bulunur, bu da insülin direncini azdırır.

ENFLAMASYONUN 2. NEDENİ: GIDA HASSASİYETLERİ VE ALERJİLERİ

Gıda hassasiyetleri ve alerjileri de insülin direnci ve diyabezitenin gelişiminde önemli rol oynayabilir. Burada söz ettiğim alerjiler, fıstık yahut arı sokması türünden, daha ziyade aşina olduğumuz tipik aşırı hassasiyet ya da alerjiler değildir. Bunlar hemen etkisini gösteren "IgE

aracılı reaksiyonlar" olarak bilinirler ve ölümcül olabilmekle beraber, insülin direncini destekleyici önemli bir etkileri yoktur.

Gecikmeli yani gizli alerjiler ("IgG aracılı reaksiyonlar" olarak bilinirler) ise önemli bir rol oynarlar. Bazı insanlar birtakım gizli belirtilere yola açan girişlere –mesela bazı yiyeceklere– alerjik tepki verirler. Bu hassasiyetler IgE aracılı alerjiler gibi boğazınızın şişip kapanmasına yol açmaz ama vücutta, kendini her şekilde gösterebilecek sistemik düşük dereceli enflamasyon meydana getirirler. Son yapılan araştırmalar bu hassasiyetlerin insülin direncini artırabileceğine işaret etmektedir.

Obez çocukları normal kilolu çocuklarla karşılaştıran bir çalışmadaki obez çocukların kanındaki C-reaktif protein seviyesi daha yüksekti. 277 farklı yiyeceğe karşı iki buçuk kat daha yüksek IgG antikor seviyesine sahiptiler.[(16)] Bundan başka, bu obez çocukların şahdamarları daha kalındı ki bu kolesterol yüklü plakla kaplı damarlara işaret eder ve kalp hastalığı ile felcin ciddi bir habercisidir. Plak, bağırsakta başlayan fakat yemek parçacıkları hasarlı bağırsak duvarından "sızdığı" ve IL-1, IL-6 ve TNF (tümör nekröz faktör) alfa gibi sitokinlerin üremesini tetiklediği için, bütün vücuda yayılan enflamasyondan kaynaklanır.

Bu son derece önemli çalışma gıda alerjileri ile şişmanlama ve insülin direnci arasındaki daha önce bilinmeyen bağlantıya dikkati çekmektedir. Yaygın gıda hassasiyetlerini bertaraf eden beslenme şekilleri diyabetin tedavisinde faydalı olabilir. Kilo vermekte zorlanan hastalara genellikle, en yaygın zanlılar olan süt ürünleri ve glütenden 6 hafta boyunca uzak durmalarını tavsiye ederim. Birçok insan bu programdan büyük fayda sağlayarak, kilo vermiş ve diyabetini düzeltmiştir.

Benim tecrübelerimde, IgG gıda hassasiyetlerini tedavide rehber olarak kullanmak bütün kronik hastalıkların tedavisinde en güçlü müdahalelerden biri olmuştur. Kitabım *The UltraSimple Diet*'da (www.bloodsugarsolution.com/ultrasimple-diet) bu gizli hassasiyetleri test etmek için geniş kapsamlı bir eliminasyon (eleme) diyeti sunuyorum.

Kilo kaybı, otoimmün hastalığı gibi enflamatuar durumlar, hatta duygu durum ve davranış bozukluklarına ciddi etkilerini gördüm (kitabım *The UltraMind Solution*'da –www.bloodsugar.com/ultramind-solution– anlatıyorum). Ama çoğu hekim, özellikle de alerji uzmanları bu gıda reaksiyonlarını kabul etmiyor. Halbuki eliminasyon diyetinin faydalarına dair somut kanıtlar mevcut. Bunlardan biri olan, dünyanın en saygın dergilerinden *Lancet*'de yayımlanmış dikkat çekici bir çalışma, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunun (DEHB) IgG gıda hassasiyeti testine dayalı bir eliminasyon diyeti sayesinde düzeldiğini göstermiştir.[17] Ne ilginçtir ki, DEHB ile çocukluk obezliği genellikle bir arada görülür ve bunlara aynı etkenler yol açmış olabilir.[18]

Glüten Şişmanlatır: Bir Hasta Hikâyesi

Tıp fakültesinde bize çölyak hastalarının ishalli, şiş karınlı ve karın ağrısı çeken sıska çocuklar olduğu öğretildi. Bugün bunun böyle olmadığını biliyoruz; şişman, yaşlı ve kabız olmanıza (veya sindirim güçlüğü çekmenize) rağmen çölyak hastası olabilirsiniz.

Bana geldiğinde 159 kilo gibi bir ağırlığa sahip olan Ron'un durumu da bu idi. Ron'un düşük kalorili diyetlerden karbonhidratsız diyetlere, sıvı diyetlerine kadar denemediği program kalmamıştı.

Eklem ağrısı, kronik öksürük, geniz akıntısı ve astım gibi belirtiler şişmanlığının enflamasyondan kaynaklandığını düşündürüyordu. Lisede 82 kilo iken, üniversitede 136 kiloya çıkmıştı. Sık sık yeme krizlerine tutuluyordu. Kendini bir karbonhidrat bağımlısı ilan etmişti. Sürekli yorgun olduğu için, diyet meşrubat ve *fast food* ile enerji kazanmaya çalışıyordu. Çok kilolu olduğu için yatarak uyuyamıyor, geceleri koltukta uyuyarak geçiriyordu. Çok horluyordu ve ihtimal ki uyku apnesi vardı. Doktoru ona bir statin ile aspirin vermişti ama Ron ne düzelmiş ne de belirtilerinin esas nedenlerine çare bulabilmişti.

Ona tahlil yaptığımız zaman enflamasyon seviyelerini çok yüksek bulduk: C-reaktif seviyesi 8.5 idi ki normali 1.0 altıdır; şekerli bir içe-

cekten sonra insülin seviyesi 183'ü gösteriyordu (normali 25'in altıdır); ayrıca yüksek oranda ürik aside ve çok sayıda tehlikeli küçük LDL partiküllere sahipti (statin toplam LDL miktarını azaltıyor ama partikül boyutunu ya da kolesterolünün niteliğini etkilemiyordu). Bunların hepsi hafif diyabete işaret ediyordu. Ama hepsinden önemlisi, glütene karşı bir otoümmün reaksiyonuna işaret eden, anti-gliadin (AGA) ve tissue transglutaminase (TTG) antikorlarına rastlamış olmamızdı. J. P. çölyak hastasıydı; obezite, hafif diyabet, astım, eklem ağrısı ve yorgunluk hep bu hastalıktan kaynaklanıyordu.

Glütensiz beslenmeye geçtikten altı hafta sonra göbeğindeki yağları eritmekle kalmadı, dizlerindeki ağrı, astımı da geçti. Sürekli açlık ve yorgunluk hissi gitmiş, enerjisi geri gelmişti. Artık her gün kestirmek zorunda kalmıyordu ve nihayet geceleri yatağında uyuyabiliyordu. Ciddi sağlık sorunları olan birinde daima glüten hassasiyetine bakarım.

Glüten Şişmanlığı, Hafif Diyabeti, Diyabeti Nasıl Tetikler?

Glütensiz gıdalar bugünlerde revaçta. Glütensiz menüler sunan kitaplar, internet siteleri, restoranlar ve raflarında yüzlerce yeni glütensiz ürünler bulunduran marketler var. Bu geçici bir moda mı yoksa gerçek bir soruna yanıt mı?

Maalesef, başlıca gıdamız ekmek ve çorbadan votkaya, salata sosuna, ruja, zarflardaki yapışkan maddeye kadar her şeyin içinde gizli olan tahıl ürünlerini yiyerek, kronik hastalıklara yakalanıyoruz. Aşağıda glüten hassasiyeti ile çölyak hastalığının neden artığını ve en az 20 milyon Amerikalıyı etkilediğini anlatacağım. Maalesef glüten, yani tahıla alerjisi olan insanlara teşhis konulmuş değil.

Glüten Hassasiyeti, Çölyak Hastalığı ve Diyabezite

Buğday, çavdar, arpa ve yulafta bulunan bir protein olan glüten, bütün vücudu saran enflamasyonu tetikleyen bir otoimmün rahatsızlık olan çölyak hastalığına kadar varmış glüten hassasiyeti olan hastalarda obezite ve diyabeti tetikler.

Çölyak hastalarının yüzde doksan sekizinin genetik yatkınlığı vardır. Fakat genlerimiz değişmemiş olsa da son 50 senede çölyak hastalığında ihtimal ki çevredeki tetikleyicilere bağlı olarak –yani ülkemizdeki buğdayın hibritleştirilmesi (melezleştirmek) sonucu buğdaydaki protein ve nişastaların nitelik ve türlerinin değiştirilerek, glüten içeriğinin artırılmasıyla– büyük bir artış meydana gelmiştir. Ekmeğimiz eskisi gibi değildir. Ekmek diye yediğimiz şeyler daha ziyade bir Franken gıda, endüstriyel tarımın bir yan ürünü veyahut "süper-nişasta ve süper glüten"dir. Buna bir de bağırsaklarımızın beslenme şeklimiz, çevremiz, hayat tarzımız ve aşırı antibiyotik, bloker ve antienflamatuar kullanımımız yüzünden uğradığı hasarı ekleyin, buyurun size glüten duyarlılığı için mükemmel bir ortam.

50 sene önce 10.000 genç Hava Kuvvetleri askerinden alınan kan örnekleriyle bugün 10.000 insandan alınan kan örneklerinin karşılaştırıldığı bir çalışmada araştırmacılar, son 50 senede çölyak hastalığında yüzde 400'lük bir artış olmasını dikkat çekici buluyorlar.[19] Ve burada sözü edilen, 100 insandan birinde ya da 3 milyon Amerikalıda bulunan tam gelişmiş hastalıktır.

Glüten ve Bağırsak Enflamasyonu

Glüten aynı zamanda düşük derece otoimmün reaksiyonu vasıtasıyla enflamasyona yol açıyor. Bir başka deyişle, bağışıklık sisteminiz tam gelişmiş çölyak hastalığı değil, düşük seviye antikorlar üretir. Esasında nüfusun yüzde yedisinde (21 milyon) bu anti-gliadin antikorlardan

bulunmaktadır. Bunlar ayrıca otistiklerde yüzde 18, şizofrenlerde yüzde 20 oranında bulunur. *Journal of American Medical Association*'da yayımlanan büyük bir araştırmada, gizli glüten hassasiyetinin ölüm riskini, genellikle kalp krizi ve kansere yol açarak, yüzde 35-75 artırdığı gösterilmiştir.[20] Sadece bu mekanizmayla 20 milyondan fazla Amerikalı kalp krizi, obezite, kanser ve ölüm riski altındadır.

Asıl risk glüten bağırsak astarı hasar gördüğü zaman meydana gelir. Bağırsağınızın içindeki bütün bakteriler ve yarı sindirilmiş yiyecek parçaları dışarı sızarak yüzde 60'ı, bağırsağınızın iç yüzeyini kaplayan hücrelerin hemen altında yer alan bağışıklık sisteminizle karşılaşır. Bağışıklık sisteminiz bu yabancı proteinlere saldırır, bu da didtemik enflamasyona yol açar.

Glütene karşı immün reaksiyonların bağışıklık sisteminin çölyak hastalığında bulunanlardan çok farklı kısımlarındaki sorunlardan kaynaklanabildiğini gösteren çarpıcı bir araştırma da vardır. Çoğu hekim çölyak hastası değilseniz glüten hassasiyeti ihtimalini gözardı etmektedir ama bu yeni araştırma onların hatalı olduklarını ispatlıyor. Çölyak hastalığı vücut buğdaya karşı antikor ürettiğinde meydana geliyor (edinilmiş bağışıklık) ama diğer bir glüten hassasiyeti türü yayılmış, harekete geçmiş immün sistemden (doğuştan gelen bağışıklık) kaynaklanmaktadır. Yani insanlar çölyak hastası olmadan ya da glüten antikorlarına sahip olmadan da glütene hassasiyet gösterebilir, enflamasyon ve diğer arazları taşıyabilirler.[15]

Glütensiz Ürünlerin Aşırı Tüketimi: Şişmanlamanın Bir Diğer Nedeni

Çoğu insan sağlıklı beslenmeye çalışırken kurabiye, kek ve işlenmiş gıdanın glütensizini aşırı tüketirler. Bir gıdanın glütensiz olması sağlıklı olduğu anlamına gelmez. Glütensiz kurabiye de kurabiyedir. Sebze, meyve, bakliyat, kuruyemiş, çekirdekli bitkiler ve yağsız hayvani protein de glütensizdir, bunları tüketin.

Glüten Hassasiyeti Nasıl Teşhis Edilir?

Eskiden doktorlar pozitif intestinal (bağırsak) biyopsi sonucuna dayanarak sadece çölyak hastalığını teşhis ederlerdi. Fakat Maryland Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Dr. Alessio Fasano çölyak hastalığı ile glüten hassasiyetini teşhisin daha kapsamlı bir yöntemini sunmaktadır. Dr. Fasano aşağıdaki beş etkenin en az dördü görüldüğünde teşhis konulabileceğini öne sürmektedir.[22] Tam gelişmiş çölyak hastalığı için öyle ama bence, gen testi yapılmadıysa, bu etkenlerden bir tanesi bile altı haftalık bir yüzde 100 glütensiz diyet denemesi için yeterlidir.

Ayrıca bu beş kriterden üçü sizde mevcutsa, ömür boyu glütensiz gıdalarla beslenmelisiniz.

1. Çölyak belirtileri taşıyorsunuz (diyabezitede dâhil sindirime ait, alerjik, otoimmün yahut enflamatuar bir rahatsızlığınız var).
2. Glütensiz beslendiğinizde kendinizi daha iyi hissediyorsunuz.
3. Glüten antikorlarınızın (anti-gliadin [AGA] yahut tissue transglutaminase [TTG] antikorları) miktarı yüksek.
4. İnce bağırsak biyopsinizin sonucu pozitif çıktı.
5. Genleriniz yüzünden glüten hassasiyetine yatkınsınız (HLA/DQ2/8).

ENFLAMASYONUN 3. NEDENİ: KRONİK GİZLİ ENFEKSİYONLAR

Kronik enfeksiyonlar da enflamasyonu tetikleyebilir. Yeni araştırmalar adenovirus (üst solunum yollarında enfeksiyona yahut bulaşıcı göz yangısına yol açan virüs) gibi enfeksiyonlarla obezite ve diyabet arasında bağlantı olabileceğini gösteriyor.[23] Bunlar fonksiyonel tıpta tecrübeli hekimler tarafından saptanabilir. Bu gizli enfeksiyonları bastırmak ya da kontrol etmek için bağışıklık sisteminizi güçlendirebilirsiniz.

Gizli enfeksiyonları tetkik için hangi tahlilleri yaptırmanız gerektiğini www.bloodsugarsolution.com adresinde bulabilirsiniz.

ENFLAMASYONUN 4. NEDENİ: TOKSİNLER

Toksinler de enflamasyonda önemli bir rol oynar ve diyabeziteye yol açabilirler. Sürekli organik kirletici maddelerin (mesela PCB'ler ve tarım ilaçları) ve ağır metallerin (mesela arsenik, cıva ve kurşun) aşırı yüklenmesiyle hem diyabet hem de insülin direnci arasında bağlantı bulunmaktadır.[24] Toksinler, enflamasyon ve diyabezite[25] arasındaki bağlantı "5. Adım: Detoksu Artırın" adlı 12. Bölüm'de daha ayrıntılı işlenecektir.

ENFLAMASYONUN 5. NEDENİ: KRONİK STRES

Kronik stres vücuttaki enflamasyonun bir diğer sebebidir.[26] İşte gevşemeniz ve zihninizi rahatlatmayı öğrenmenizin bir yolu daha. Buna son bölümde değiniyorum. Ayrıca "7. Adım: Zihninizi Rahatlatın" adlı 14. Bölüm'de stresin etkilerini daha etraflıca işleyeceğiz. Bu bölümde kronik stres ve bunun neticesi olan yüksek kortizolün insülini ve bel bölgesindeki kalınlaşmayı nasıl artırdığını açıklıyorum.

ENFLAMASYONUN 6. NEDENİ: HAREKETSİZ HAYAT TARZI

Hiçbir şey yapmamanın insanı şişirdiğine inanmak güç ama gerçekten böyle oluyor. Düzenli egzersiz eksikliği vücutta düşük dereceli enflamasyona yol açıyor. Düzenli egzersiz ise enflamasyonu önemli ölçüde azaltır. İşte bu sebepten, düzenli egzersiz diyabezitenin tedavisinde çok önemlidir.

ENFLAMASYONUN 7. NEDENİ: BESLENME EKSİKLERİ

Çalışmalar gösteriyor ki D vitamini, omega-3 yağları ve antioksidan gibi temel besin maddelerinin eksikliği enflamasyonu artırdığını ve sadece bir multivitamin ve mineral takviyesi almanın bile enflamasyonu en az statin ilacı almak kadar etkili bir şekilde, hem de daha ucuza ve daha az yan etkiyle düşürdüğünü göstermektedir.[28] IV. Kısım'da size enflamasyon ve diyabeziteyi düzeltmek için hangi besin maddelerini nasıl seçmeniz gerektiğini açıklıyorum. Hayatınızdaki enflamasyonun bütün nedenlerini bir bir tespit edip düzeltmeye çalışmak hem diyabezitenin üstesinden gelmede hem de sağlıkla ilgili hemen her türlü meselenin çözümü için şarttır. Şuna hiç şüphe yoktur: Enflamasyon hastalığa yol açan ana nedenlerden biridir. Eğer iyileşmek istiyorsanız yangıları söndürmek şarttır.

11

4. Adım: Sindiriminizi Geliştirin

Yeni kanıtlar metabolik sorunlar ve diyabezitenin beklenmedik bir kaynağına işaret etmektedir: Toksik bir sindirim sistemi. Daha önce de belirttiğim gibi son 10.000 yılda beslenme tarzımız büyük ölçüde değişti. Gıda endüstrisinin gelişmesiyle, son 100 yılda daha da büyük bir değişim geçirdi. Bu aşırı derecede işlenmiş, aşırı şekerli, düşük lifli beslenme biçimi sindirim yollarımızda evrimsel olarak büyüyen bakterileri değiştirdi ve bu değişimle şişmanlama ve diyabet arasında bağlantı vardır.[1] Diğer birçok modern icat da –antibiyotikler, asit blokerler, antienflamatuarlar, aspirin, steroitler, gıdalarımızdaki antibiyotikler, kronik stres, hatta sezaryen doğum bile– bağırsağımızı yaralar, bağırsak florasını değiştirir ve sistemik enflamasyona yol açar.

Kötü Bakteriler Koca Bir Göbek Yarattı: Bir Hasta Hikâyesi

Kırk dört yaşında bir uçuş hostesi olan Jennifer yıllardır, kilo sorunları, her yemekten sonra şişkinlik, ishal, mide ekşimesi, depresyon, aşırı yorgunluk, âdet öncesi sendromu ve düzensiz âdet görme gibi sağlık meseleleriyle uğraşmıştı. Lisede 55 kilo bir genç kızken, daha sonra

büyük bölümü vücudunun orta kısmında olmak üzere 97,5 kiloya çıktı. Birçok diyet denese de hiçbirini sürdüremedi. Artık vazgeçerek, pizza, dondurma yemeye, bol bol tatlandırıcı kullanmaya başlamıştı.

Ona tahlil yaptığımızda karşımıza 7.2'lik C-reaktif seviyesiyle (normali 1'in altıdır) enflamasyonun yanı sıra anormal bir sindirim işlevi de çıktı. İnce bağırsağında anormal miktarda bir bakteri oluşumu vardı (normalde burada çok az bakteri vardır). Bu da yediği bütün karbonhidrat ve şekerlerin mayalanmasına yol açıyordu. Karnındaki şişlik, kötü bakteriler nişastaları katur kutur yerken üretilen gaz yüzündendi. Jennifer'in dışkısında neredeyse hiç sağlıklı bakteri bulamadık. Aynı zamanda süt ürünleri, glüten ve yumurtaya duyarlılık tespit ettik. Bunlar, genellikle ince bağırsaktaki kötü bakteriler bağırsak sızıntısına neden olduğu ve kısmen sindirilmiş yiyecek parçacıkları bağırsak astarından dışarı sızarak antikorları tetiklediği için olmaktadır. Kötü bakteriler ve gıda alerjenleri enflamasyona ve şişmanlamaya yol açar.

Bağırsağındaki kötü bakterileri emilmeyen antibiyotikle öldürerek obezite ve hafif diyabeti hallettik. Sızıntılı bağırsağını tamir için onu hassasiyet gösterdiği gıdalardan ve asit blokerlerinden kestik ve enzim, probiyotik, balık yağı ve çinko verdik. Reflüsü, şişkinliği, açlık krizleri ve âdet öncesi sendromu geçti, bunun yanı sıra C-reaktif proteini de normale döndü. Bağırsakları ve enflamasyonu iyileşince 29 kilo verdi.

Bağırsağınız diyabezitenizi azdırıyor mu? Aşağıdaki testi yanıtlayıp öğrenin. Programa başlamadan önce bu testi yanıtlamayı ve kaydettiğiniz gelişmeyi görmek için testi altı hafta sonra tekrarlamayı unutmayın. Aldığınız sonuçlara göre fazladan özel bir desteğe ihtiyaç duyabilirsiniz; bunu planın 6. Haftasında anlatacağım.

Sindirim Testi

İnsanın sindirimi genel sağlığının bir aynasıdır ve bağırsak problemleri ile şişmanlama ve diyabezite arasındaki bağ bugün daha fazla takdir edilmektedir. Aşağıdaki test size gizli bağırsağınızdaki sorunları

kendi başınıza tespitte yardımcı olacaktır. Geçen ay yaşadığınız her belirti için "Önce" kutusuna bir işaret koyun. Sonra da aşağıdaki skor açıklamalarına göre durumunuzun ciddiyetini tespit edin. Altı haftalık programı uyguladıktan sonra ne kadar gelişme kaydettiğinizi görmek için "Sonra" kutusunu işaretleyin.

	Önce	**Sonra**
Midemde yanma oluyor.		
Düzenli olarak antiasit ilaçları kullanıyorum.		
Yemeklerden sonra şişkinlik duyuyorum ve geğirti, yanma, gaz oluyor.		
Ekmek ve diğer şekerler karnımda şişkinlik yapıyor.		
Kronik maya yahut mantar enfeksiyonlarım var (kasık kaşıntısı, vajinal mantar enfeksiyonu, ayak mantarı, tırnak mantarı).		
Kronik karın ağrısı çekiyorum.		
Yemekten sonra yorgunluk hissediyorum.		
Sık sık ishal oluyorum.		
Günde bir veya iki seferden az büyük tuvalete çıkıyorum.		
Dışkılarım yapışkan, büyük, şekilsiz yahut kötü kokulu.		
Bazen dışkımda tam sindirilmemiş yiyecek parçaları görüyorum.		
Gıda alerjilerim, hassasiyetlerim yahut reaksiyonlarım var.		
Pamukçuğum (beyazımsı dil) var.		
Diş etlerim kanıyor veya iltihaplı.		
Dilimde, gıda alerjisine veya mayalanmaya işaret eden harita gibi bir kızarıklık var.		
Dilimde yaralar var.		

Sık sık aft çıkarıyorum.		
Haftada üçten fazla alkollü içki tüketiyorum.		
Şekere ve ekmeğe düşkünüm.		
Hayatım aşırı derecede stresli.		
Geçmişte nonsteroit antienflamatuar ilaçlar (ibuprofen, naproxen vb) veyahut diğer anti-enflamatuarları kullandım.		
Sık sık antibiyotik kullanıyorum veya geçmişte sık sık kullandım (üç senede 1-2 seferden fazla)		
Prednizon yahut diğer steroit ilaçlardan kullandım.		
Doğum kontrol hapları veya hormon yenileme ilaçları aldım.		
Besin desteği kullandığım zaman midem bulanıyor.		
Makatımda kaşıntı var.		
Aşağıdaki hastalıklar bende var ya da vardı (her biri 1 puan): • Ergenlikten sonra sivilce • Kronik kurdeşen • Egzama • Rosacea (gül hastalığı) • Sedef • Kronik yorgunluk sendromu • Kronik otoimmün hastalıkları • Otizm • DEHB (Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu) • Fibromiyalji • Enflamatuar bağırsak hastalığı • Hassas bağırsak sendromu • Çölyak hastalığı (glüten alerjisi)		
TOPLAM		

Skor	Ciddiyet	Bakım Planı	Yapılması Gereken Şey
0-8	Bağırsağınızda hafif bir sıkıntı olabilir.	*Kan Şekeri Diyeti*	Özel bir uygulamaya gerek yok. *Kan Şekeri Diyeti* programını uygulamanız yeterli.
9-12	Bağırsağınızda orta dereceli bir sorun olabilir.	Öz bakım	*Kan Şekeri Diyeti*'ni tamamlayın ve 24. Bölüm'deki adımları takip ederek değerlerinizi en uygun seviyelere getirin.
13+	Bağırsağınızda ciddi bir sorun olabilir.	Tıbbi bakım	Yukarıda belirtilen iki adımı uygulayın ve programın ilk altı haftasının ardından daha iyi değilseniz bir hekime görünün.

Sindiriminizde dengesizlikler olduğunu tespit ettiyseniz yalnız değilsiniz. İnsanlar en çok sindirim dengesizlikleri şikâyetiyle doktora giderler. Tüm zamanların en çok satan ilaçlarından bazıları Prilosec, Prevacid ve toplumun yüzde 44'ünü etkileyen reflü için kullanılan Nexium gibi asit blokerlerdir. Hassas bağırsak sendromu nüfusun yüzde 15'ini etkilemektedir ve etkili bir ilaç tedavisi bulunmamaktadır. Kolit

yahut Crohn hastalığı gibi enflamatuar bağırsak hastalıkları artıştadır. Demek ki sindirim sistemlerimizde bir arıza vardır. Sindiriminizi tekrar dengeye oturtmak sadece sindirim belirtilerini rahatlatmakla kalmayacak, aynı zamanda diyabezitenizi de düzeltecektir. IV. Kısım'da karnınızın içini düzene sokmayı öğreneceksiniz.

MİKROBİYOM: BAĞIRSAK BAKTERİLERİ SİZİ NASIL ŞİŞMANLATIYOR?

Bağırsağınızı bir büyük ekosistem olarak düşünün. Toplam ağırlığınızın 1.3 kg.'ını oluşturan 500 tür bakteriyi barındırır. 100 trilyondan fazla mikrobiyal hücre vardır. Vücudumuzda insan DNA'sından 100 kat fazla bakteriyel DNA bulunur. Bakteriler sayıca bizden üstünler! Bu bakteriler sindirim, metabolizma, enflamasyonu ve kolon vb kanser risklerini kontrol eder. Vitamin ve faydalı besin maddelerinin yanı sıra simbiyoz yoluyla vücudunuzu ve ekosisteminizi ayakta tutan molekülleri üretir.

İnsan "mikrobiyom"u (insan bağırsağını içindeki mikrop topluluğu ve onların genleri) ve bunun kilo ile sağlığa etkileri üzerine yepyeni bir araştırma alanı ortaya çıktı.[2] Esasında kilonuz sizin ne yediğinizden ziyade bakterilerinizin ne yediğine bağlı olabilir. Dikkat çekici bir çalışmada, sindirim yolları strelize edilmiş, yani bağırsaklarında hiç bakteri bulunmayan farelerin, kontrol grubunda yer alan farelerden yüzde 29 daha fazla kalori tükettikleri halde, yüzde 42 oranında daha az vücut yağına sahip oldukları keşfedildi.[3] Asıl şaşırtıcı netice şuydu ki bu farelere normal bakteriler yeniden yerleştirildiğinde, ne gıda tüketiminde herhangi bir artış ne de egzersizde herhangi bir azalma *olmadığı* halde vücut yağı ve insülin direncinde yüzde 57'lik bir artış oldu. Bu netice kilo alıp vermenin sadece bir kalori meselesi olmadığını gösteriyor.

Bağırsak bakterileri, neyle beslerseniz, onunla gelişirler. Eğer onları sağlıklı, taze, doğal gıdalarla beslerseniz iyi bakteriler gelişir. Abur cuburla beslerseniz, kötü bakteriler gelişir. Kötü bakteriler toksin üretir. Bir simbiyoz –bakterilerinizle aranızda karşılıklı olarak faydalı bir ilişki– yerine *disbiyoz* –ev sahibiyle bakteriler arasında, bağırsak astarını zedeleyen, sızıntılı bağırsağa yol açan zararlı ilişki– yaratırsınız. O zaman da yarı sindirilmiş besin parçaları ve mikrobiyel toksinler bağırsağınızdan "sızarak" bu "yabancı" proteinlere bir immün tepkisini tetikler.

Bu enflamasyon ise metabolizmanıza hasar verir, beyninizde iştah kontrolü işlevini etkiler ve insülin direnciyle şişmanlığa yol açar. Probiyotik (iyi bakteriler) destekler bağırsak ekosisteminizin niteliğini geliştirebilir ve kilo vermenize yardımcı olur.

Bağırsağınızdaki kötü bakterilerin toksin üretme süreci 2007'de *Diabetes Journal*'da yayımlanan bir makalede izah edilmektedir.[4] Çalışma, *metabolik endotoksemi*nin (bağırsağınızdaki kötü bakterilerden toksinler üremesi) obezite ve insülin direncini başlatıp desteklediğini göstermektedir. Bulgular çarpıcıdır.

Yağlı ve az lifli gıdalarla beslenen farelerin bağırsaklarını kötü bakteriler istila ediyor. Kötü bakteriler bağırsaktaki kana *lipopolisakkarit* (LPS) denilen bakteriyel toksinleri salıveriyorlar. Toksinler immün hücrelere (beyaz kan hücreleri yani *limfositler*) sıçrıyor. Bakteriyel toksinlerin bozduğu beyaz kan hücreleri *tümör nekröz faktör alfa* (*TNF-α*) denilen bir enflamatuar molekül üretirler. Bu molekül bir enflamasyon şelalesi meydana getirerek, insülin direncine yol açar. Buradan çıkan sonuç şudur: Bağırsağınızdaki toksik bakteriler sizi şişmanlatabilir ve enflamasyona yol açabilir.

Daha sağlıklı, doğal ve taze besinler tüketmek bağırsağınızda sağlıklı bir flora oluşmasına yardım ederek enflamasyonu ve buna bağlı kilo alımını önemli ölçüde azaltabilir. Bağırsağınıza tekrar *Laktobakilus, Bifidobakterium* gibi iyi bakterileri ve sağlıklı türden *E. coli*yi tekrar yerleştirmek enflamasyonun sönmesine ve kilo vermenize yardımcı olacaktır. Eğer bir iyileşme göremezseniz, özel bir

dışkı tahlili yaptırmanız gerekebilir ama şu dört aşamalı tedavi çoğu insanda işe yaramaktadır: Kötü bakterileri, ilaçları ve gıda alerjenlerini ortadan kaldırın; gereken enzim, lif ve probiyotikleri devreye sokun; bağırsaklarınıza yeniden iyi bakterileri yani probiyotikleri aşılayın; ve nihayet omega-3 yağları, çinko, glütamin, kesretin ve diğer şifalı besin maddeleriyle bağırsağınızı onarın. Bunun nasıl yapılacağını IV. Kısım'da daha ayrıntılı bir şekilde anlatacağım.

12

5. Adım: Detoksu Artırın

Son birkaç senede bilim insanları şaşırtıcı bir gerçeği keşfettiler: Çevre toksinleri insanı şişmanlatıyor ve diyabetik yapıyor. Bu aslında çok büyük bir haber olmalıdır ama değil çünkü bunu tedavi edecek ilaç bulunmuyor. Herkes diyabet için hayat tarzı, kaloriler ve ilaçlar üzerinde duruyor. Fakat bilimsel data bize bu salgına katkıda bulunan başka bir şey daha olduğunu gösteriyor. Gördük ki, çevre toksinleri kan şekeri ve kolesterol metabolizmasını etkileyerek insülin direncine yol açıyor.(1)

Toksik ve Şişman: Bir Hasta Hikâyesi

Vicky aklını sağlıkla bozmuş olmasına rağmen veremediği 18 kilo fazlası vardı. Organik, sağlıklı, az şekerli, yüksek lifli besleniyor ama ton balığını (cıva deposu) da çok seviyordu. Vicky jimnastik antrenörüydü ve günde bir buçuk saat spor yapıyordu. Kilo verememekten başka bir de ağır âdet öncesi sendromu, karın şişliği, yorgunluk ve hafif depresyondan muzdaripti. Sorun belli ki hayat tarzında değildi.

Bir hastanın sorununa çözüm bulamadığım zaman ya da hasta her şeyi denemişse, genellikle çevre toksinlerinin metabolizma, obezite

ve insülin direncindeki rolünü dikkate alırım. Toksinler aynı zamanda hormon bozukluğuna yol açarlar ve çoğu kadın rahatsızlığı toksinlerle bağlantılıdır.

Vicky'nin ağır metal seviyelerine baktığımızda yüksek miktarda (76 mcg/gram/cr [normali <3'tür] cıvayla yüklü olduğunu gördük.[1] Çok daha düşük cıva seviyelerinde dahi metabolizma ve sağlık tesirleri teşhis edilmektedir. Sorunu tespit ettikten sonra dikkatli ve yavaş bir şekilde detoks uyguladık. Vücudun ana detoks maddesi glutatyon olan n-asetil-sistein gibi sülfür molekülleri; metilat B vitaminleri (B6, folik asit, B12); sebzelerden detoksu artıran brokoligiller; ve çinko ve selenyum gibi mineraller ile detoks yollarını destekledik. Saunaya girerek vücudundaki metal ve toksinlerden kurtuldu; sauna ayrıca kilo verdirir. Ayrıca ağızdan bir şelat maddesi olan DMSA verdik. Yavaş yavaş cıvası 76'dan 5'e kadar düştü ve 16 kilo verdi. Diğer bütün belirtileri –âdet öncesi sendromu, yorgunluk, depresyon ve şişkinlik– ortadan kalktı.

Eğer sağlıklı beslenmenize ve sıkı egzersiz yapmanıza rağmen kilo vermekte zorlanıyorsanız vücudunuz aşırı toksin yüklü olduğu için metabolizmanızı yavaşlatabilir.

Toksin yüklü olup olmadığınızı anlamak için aşağıdaki testi cevaplayınız. Programa başlamadan önce bu testi yanıtlamayı ve kaydettiğiniz gelişmeyi görmek için testi altı hafta sonra tekrarlamayı unutmayın. Aldığınız sonuçlara göre fazladan özel bir desteğe ihtiyaç duyabilirsiniz; bunu planın 6. Haftasında anlatacağım.

---

1 Metal ölçüm testleri tartışmalıdır. Çoğu doktor sadece kan seviyelerine bakar ama bu sadece son maruz kalınan toksinleri gösterir, mesela, yüksek miktarda cıva içeren ton balığı yemişseniz, bu çıkar. Saç analizi sadece balıktan aldığınız ve ancak son birkaç ayda yüklenmiş olduğunuz cıvayı gösterir. Rastgele bir idrar testi eğer çevrenizde yahut işyerinizde halihazırda bir toksine maruz kalıyorsanız, onu gösterecektir. Bu yüzden, biz kandaki ve dokulardaki cıvayı tutup çeken ve idrara çökerten bir şelat maddesiyle reaksiyon (challenge) testi uyguluyoruz. Bu testle toplam metal yüklenmesi daha iyi tespit edilebilmektedir.

Toksisite Testi

Hastalık yahut belirtileri genellikle hemen çevre toksinlerinin etkilerine bağlamayız. Bu test size bu bağlantıyı düşündürecek. Geçen ay yaşadığınız her belirti için "Önce" kutusuna bir işaret koyun. Sonra da aşağıdaki skor açıklamalarına göre durumunuzun ciddiyetini tespit edin. Altı haftalık programı uyguladıktan sonra ne kadar gelişme kaydettiğinizi görmek için "Sonra" kutusunu işaretleyin.

	Önce	**Sonra**
Günde sadece bir iki defa ve az miktarda idrara çıkıyorum ve idrarım koyu renkli ve ağır kokuyor.		
Büyük tuvalete ancak gün aşırı yahut daha seyrek çıkıyorum.		
Her gün yahut gün aşırı, zorlanarak büyük tuvalete çıkıyorum.		
Tam olarak ter atamıyorum.		
Aşağıdaki belirtilerden en az biri bende mevcut (her biri 1 puandır): • Konsantrasyon ve hafıza sorunları • Baş ağrısı • Yorgunluk • Adale ağrıları		
Giysilerimin çoğu kuru temizleme usulleriyle temizleniyor.		
Plastik şişelerden, bidonlardan su içiyorum, filtresiz musluk suyu içiyorum yahut kaynak suyu içiyorum.		
Evimi haşerelere karşı ilaçlatıyor yahut kendim ev veya bahçe kimyasalları kullanıyorum.		
Havalandırması yetersiz yahut pencereleri açılmayan bir binada çalışıyor veya yaşıyorum.		

Büyük bir şehirde yahut sanayi bölgesinde yaşıyorum.		
Kılıçbalığı, kiremit balığı, ton balığı, köpek balığı veya diğer balıkları haftada bir kereden sık yiyorum.		
Dişlerimde ikiden fazla cıvalı dolgu var.		
Aşağıdakilerden en az biri beni rahatsız ediyor (bunlardan herhangi biri sizde varsa, 1 puan verin, olmayan için 1 puan vermeyin): • Parfüm • Sabun • Benzin yahut diğer mazot dumanları (egzoz dumanları) • Yeni araba kokuları • Tütün dumanı • Klorlu su • Deterjanlar • Kuru temizleme • Kumaş dükkânları • Saç spreyi • Diğer keskin kokular		
Kafein içtiğimde, asabiyet, çarpıntı, terleme yahut başımda sersemlik oluyor. Gerginlik hissediyorum ve eklem ve adale ağrılarım artıyor.		
MSG'li (mono sodyum glutamat), sülfitli gıdalar (şarap, kurutulmuş meyve, salata barlarda bulunur), kırmızı şarap, peynir, muz, çikolata, hatta az miktarda alkol, sarımsak yahut soğan tükettiğim zaman rahatsız oluyorum.		

Aşağıdaki madde yahut ilaçları düzenli olarak kullanıyorum (eğer bunlardan en az birini kullanıyorsanız 1 puan sayın, her birini 1 puan saymayın): • Asetaminofen • İbuprofen yahut naproksen • Asit bloke edici ilaçlar (Tagamet, Zantac, Pepcid, Prilosec, Prevacid) • Kolit, Crohn hastalığı, müzmin baş ağrısı, alerji semptomları, bulantı, ishal veya sindirim ilaçları • Hap, bant yahut krem olarak hormon düzenleyici ilaçlar (doğum kontrol ilaçları, östrojen, progesteron, prostat ilaçları)		
Sarılık geçirdim yahut Gilbert sendromum (kanda bilirubin yükselmesi) var.		
Aşağıdakilerden en az biri bende var (bunlardan herhangi biri sizde varsa 1 puan sayın, olmayan için 1 puan vermeyin): • Göğüs kanseri • Sigara içmekten kaynaklanan akciğer kanseri • Başka bir kanser türü • Gıda alerjileri, hassasiyetleri yahut intoleransları • Prostat sorunları		
Ailemde Parkinson, Alzheimer, ALS (kas ve sinir erimesi hastalığı), multipl skleroz yahut diğer nöro-dejeneratif hastalıklara yakalanan kişiler var.		
(Cıva yahut thimerosal içeren) grip aşılarını düzenli olarak yaptırıyorum.		
Fibromiyaljim veya kronik yorgunluk sendromum var.		
TOPLAM		

Skor	**Ciddiyet**	**Bakım Planı**	**Yapılması Gereken Şey**
0-6	Hafif derecede toksin yüklü olabilirsiniz.	*Kan Şekeri Diyeti*	Özel bir uygulamaya gerek yok. *Kan Şekeri Diyeti* programını uygulamanız yeterli.
7-9	Orta derecede toksin yüklü olabilirsiniz.	Öz bakım	*Kan Şekeri Diyeti*'ni tamamlayın ve 24. Bölüm'deki adımları takip ederek değerlerinizi en uygun seviyelere getirin.
10+	Aşırı derecede toksin yüklü olabilirsiniz.	Tıbbi bakım	Yukarıda belirtilen iki adımı uygulayın ve programın ilk altı haftasının ardından daha iyi değilseniz bir hekime görünün.

TOKSİNLE DİYABEZİTE BAĞININ YENİ KANITLARI:
ŞİŞMAN BEBEKLER VE ŞİŞMAN FARELER

Toksinlerin bizi şişmanlatabileceğine dair eldeki son kanıt bebeklerde obezite oranının giderek artmasıdır. 2006'da, Harvard Halk Sağlığı Fakültesi'nden bilim insanları, yaşı altı aydan küçük olan bebeklerde obezite görülme sıklığının 1980'den beri yüzde 73 artığını ortaya koydular. Bu hareketsizlikle veya beslenmeyle ilgili değil—ne de olsa o yaştaki bebekler sadece anne sütüyle veya mamayla beslenirler. "Anne, beni bin iki yüz kalorilik McDonald's kahvaltısına ya da koca bir kova tereyağlı patlamış mısır yemeye götür" demezler. Çok fazla televizyon izlemeyi veya bilgisayar oyunu oynamayı da risk etkeni olarak

gösteremezsiniz. O halde nedir sebep? Minimini vücutlarında yüklü toksinler olabilir. Toksinler onları şişmanlatıyor.

Ortalama bir yenidoğan göbek bağı kanında 287 kimyasal madde taşıyor, bunların 217'si nörotoksiktir (sinirleri ve sinir hücrelerini zehirler). Bu bebeklerin maruz kaldıkları kimyasallar arasında tarım ilaçları, ftalalteler, bisfenol A, alev geciktiriciler ve cıva, kurşun ve arsenik gibi ağır metaller bulunmaktadır.[2] Bu kimyasalların insan biyolojisi üzerinde çok çeşitli olumsuz etkileri vardır; sinir sistemini hasara uğratır ve kanser riskini artırırlar. Son olarak da obeziteye katkıda bulundukları gösterilmiştir.

Journal of American Medical Association'da yayınlanan bir çalışma plastik şişlerde ve konserve kutularında bulunan bir petrokimyasal olan bisfenol A'nın insanda diyabet, kalp hastalığı ve anormal karaciğer işlevi yahut da insülin direncinin sebep olduğu karaciğer yağlanması riskini artırdığını bulmuştur.[3]

Devletin 1990-2002 Ulusal Sağlık ve Beslenme Tetkik Araştırması da, diyabet ile altı yaygın kalıcı organik kirletici (POP'lar), poliklorlu dibenzo-*p*-diyoksinler (PCDD'ler), poliklorlu dibenzifuranlar (PCDF'ler), poliklorlu bifeniller (PCB'ler), heksaklorobenzen (HCB) ve tarım ilacı olarak kullanılan iki organoklor arasında dikkat çekici bir bağ bulmuştur.[4] Kanlarındaki kirletici seviyeleri yüksek olan insanlarda diyabet riski dikkati çekecek kadar yüksektir. Bu bir tesadüf değildir. Deneysel çalışmalar, kalori alımı ve spordan bağımsız olarak, sadece toksinlere doğrudan maruz kalmakla obez olabileceğinizi kanıtlamaktadır.

Journal of American Medical Association'da yeni çıkan bir makalede arseniğe maruz kalmanın diyabet riskini artırdığı kanıtlanmaktadır.[5]

Vietnam Savaşı'nda Hava Kuvvetlerinde görev almış gaziler üzerinde yapılan araştırmalar, Turuncu Etmene (diyoksin) maruz kalmış olanların daha yüksek diyabet riski taşıdıklarını ortaya koymuştur.[6]

Ulusal Sağlık Enstitüleri, Gıda ve İlaç İdaresi, Çevre Koruma Ajansı ve Ulusal Bilimler Akademisi bu yeni *obezojen* fenomeni –obe-

ziteye yol açan toksinleri– incelemek üzere yakın zaman önce ortak bir konferans düzenledi.

Şişmanlamanın sadece yediğimiz kalorilerden kaynaklandığı düşüncesi çürütülmüş bulunuyor. Yeni ispatlar çok az kalori alımında dahi şişmanlığın görülebildiğini ortaya koymaktadır. Örneğin, yeni yapılan bir çalışmada, toksik kimyasallar yüklenen fareler kalori alımlarında bir artış ve egzersizlerinde bir azalma *olmadığı halde* kilo almışlar ve eskisinden daha fazla yağ depolamışlardır. Fareler altı ay içinde, bu kimyasallara maruz kalmayan farelerden daha şişman ve yüzde 36 daha yağlı duruma gelmişlerdir.[7]

Buradan çıkan sonuç şudur: Eğer toksin yüklüyseniz çok yemeden ve egzersizinizi azaltmadan dahi kilo alabilirsiniz.

Toksinler metabolizmayı bozar ve yavaşlatır, şişmanlığa ve diyabete yol açarlar. 2007'de yayınladığım "Sistemler Biyolojisi, Toksinler, Obezite ve Fonksiyonel Tıp" adlı makalemde hangi toksinlerin hangi mekanizmalarla obeziteye yol açtığını ayrıntılı bir şekilde anlatıyorum[8] (makaleye http://drhyman.com/downloads/Diabetes-and-Toxins.pdf adresinden ulaşabilirsiniz). İnsülin direnci ve diyabete yol açan ana mekanizmalardan biri, toksinlerin hücre çekirdeklerindeki önemli reseptörlerin işlevini engellemesidir. Preoksizom proliferatör aktive reseptörler (PPAR'ler) denilen bu reseptörler optimal insülin işlevi ve kan şekeri kontrolü için elzemdirler.[9] Bilim insanları yeni genetik ve metabolik analiz teknikleri kullanarak gösterdiler ki toksinler glikoz, kolesterol ve karaciğer yağlanmasında artışa neden oluyor ve tiroit işlevini yavaşlatıyorlar.[10] Toksinler ayrıca iştah artışına ve açlığı kontrol eden beyin sinyallerinde sorunlara yol açabilir. Bu artık gözardı edilemez bir gerçektir. Toksinler insanları şişmanlatır ve diyabeziteye yol açarlar. Bu yüzden de bütün diyabezite tedavi programlarında toksinler de göz önünde bulundurulmalıdır.

Vücudunuzun kendi detoks sistemlerini geliştirmenin ve toksinleri çevrenizden ve vücudunuzdan atmanın yöntemini yine IV. Kısım'da anlatıyorum.

13

6. Adım: Enerji Metabolizmasını Geliştirin

Son zamanların en heyecanlı ve önemli keşifleri arasında metabolizmamızdaki değişikliklerin diyabezite riskini nasıl etkilediğinin ortaya çıkarılması yer almaktadır. Metabolizmamız kaloriler ile oksijeni vücudumuzdaki bütün hücreleri besleyen enerjiye çevirir. Bu enerji hücrelerimizdeki *mitokondri* denilen mini fabrikalarda üretilir.

O halde nedir mitokondriler ve daha fazla enerji üretmek, kilo vermek, diyabeti düzeltmek ve 120 yaşına kadar hastalanmadan yaşamakla ne ilgileri vardır?

Çok ilgileri vardır.

Her hücrede yüzlerce, binlerce mini enerji fabrikaları vardır. Adaleler, kalp ve beyin gibi aktif organ ve dokularda sayıları daha da fazladır. Metabolizmanızın rolü ise soluduğunuz oksijeni ve yediğiniz besini alıp işleyerek hayatın benzini olan enerjiye dönüştürmektir.

Mitokondrileriniz randımanlı çalışmadığı vakit düşük enerjinin bütün belirtilerini taşırsınız: yorgunluk, yavaş metabolizma, şişmanlama, hafıza kaybı, hızlı yaşlanma vb. Birçok etken metabolizmanızı sekteye uğratabilir, yavaşlatabilir ya da durdurabilir.

Vücudumuzdaki bu enerji santrallerinin sayısı 100.000 trilyondan fazladır ve her biri ana yakıtımız olan ATP yapımı i;in 17.000

küçük montaj hattı içermektedir. Mitokondriler soluduğumuz oksijenin yüzde 90'ını kullanırlar. Kalp hücrelerinin içindeki boşluğun yüzde 40'ını kaplarlar. Ne yazık ki, çok fazla şeker ve işlenmiş gıda yemekten, çevre toksinlerinden ve enflamasyona yol açan her şeyden gelen hasara karşı hassastırlar. Diyabeziteye yakalanan insanlar mitokondrilerinde sağlıklı insanlar kadar enerji üretmezler.[1] Şaşkınlık verici bir bulgu da diyabetiklerin ince ve diğer bakımlardan sağlıklı birinci dereceden akrabalarının mitokondrileri, ailelerinde diyabetik olmayan insanlarınkinden yüzde 50 daha yavaş çalışıyor ve onları hayatlarının bir noktasında diyabet geliştirmeye daha yatkın kılmaktadır.[2] Mitokondrilerimizin hasar görmesinin en sık rastlanılan sebebi *oksidatif stres* dediğimiz şeydir. Bu aslında bildiğimiz bir süreçtir: Bu bir arabanın üzerindeki pasta, yüzünüzdeki kırışıklıklarda, havayla buluşunca kararan elmada görülür. Ama içiniz de kırışabilir.

Bununla beraber, mitokondrial işlevi en üst seviye getirmek, enerji üretimini artırmak ve oksidatif stresi azaltmak mümkündür. Bunları yapınca da diyabezite ile insülin direnci de kendiliğinden düzelir.

Yavaş Yakan Mitokondriler: Bir Hasta Hikâyesi

Hafif diyabeti olan elli sekiz yaşındaki hastam Jane, kilosuyla kan şekerini kontrol altına almakta zorlanıyordu. Yemesine dikkat ediyor, düzenli spor yapıyor ama yine de bir fayda göremiyordu. Mitokondrial işlevi V02 max, yani oksijen tüketiminden farklı bir biçimde ölçen, "organik asitler" adlı özel bir idrar tahliline baktık.

Jane'in metabolizmasındaki yağ ve karbonhidratları enerjiye çeviren bütün adımları ölçtük ve birçok bariyerle karşılaştık. Jane'in daha fazla karnitin, alfa lipoik asit ve koenzim Q10'a ihtiyacı vardı. Mitokondrileri destekleyen, enerji yakıcı amino asitlerle besin desteklerini kullanmaya başladıktan birkaç ay sonra bir tahlil daha yaptık. Metabolizması önemli ölçüde gelişmişti. Bir yan etki olarak da, 10.5 kg vermiş, enerjisi yükselmiş ve kan şekeri normale dönmüştü.

Ben metabolizmayı durduran yahut yavaşlatan herhangi bir şey olup olmadığını anlamak için genellikle metabolizmadaki bütün adımları test ederim. Her adım için farklı yardımcı yahut kofaktörler gerekir. Bunlar genellikle vitaminler, mineraller veya amino asitlerdir. Mitokondrileriniz kalorileri aktarmada ve yakmada yardıma ihtiyaç duyar. Karnitin, alfa lipoik asit, koenzim Q10, B vitaminleri (özellikle riboflavin [B2] ve niasin [B3]) ve dallanmış zincir temel amino asitler (BCAA) bu adımlarda önemlidirler.

Metabolizmanızın nasıl çalıştığını ve içinizin paslanıp paslanmadığını merak ediyorsanız, aşağıdaki testi yanıtlayarak, mitokondrilerinizde hasar tespiti yapın ve oksidatif stres oranınızı öğrenin. Programa başlamadan önce bu testi yanıtlamayı ve kaydettiğiniz gelişmeyi görmek için testi altı hafta sonra tekrarlamayı unutmayın. Aldığınız sonuçlara göre fazladan özel bir desteğe ihtiyaç duyabilirsiniz; bunu planın 6. Haftasında anlatacağım.

Enerji Metabolizması Testi

Bazı insanların metabolizmaları gerçekten yavaş çalışır ve gıdalardaki kalorileri yakma kapasitesi düşüktür. Hasarlı ve yavaş metabolizmanızın durumunun ciddiyetini tahmin etmek için bu testi yanıtlayın. Geçen ay yaşadığınız her belirti için "Önce" kutusuna bir işaret koyun. Sonra da aşağıdaki skor açıklamalarına göre durumunuzun ciddiyetini tespit edin. Altı haftalık programı uyguladıktan sonra ne kadar gelişme kaydettiğinizi görmek için "Sonra" kutusunu işaretleyin.

	Önce	Sonra
Kronik ya da süreğen yorgunluk yaşıyorum.		
Yapmaktan zevk aldığım şeyleri yapamayacak kadar yorgunum.		
Yorgunluk işimi ailemi ve sosyal hayatımı engelliyor.		
Sabahları zinde uyanmıyorum.		
Uykuya dalmakta, uykuyu sürdürmekte zorlanıyor ya da çok erken kalkıyorum.		
Adale ağrılarım veya rahatsızlıklarım var.		
Adale güçsüzlüğüm var.		
Egzersiz intoleransım var, egzersizden sonra da inanılmaz bir yorgunluk hissediyorum.		
Hafızam ve dikkatim eskisi gibi değil.		
Asabi ve karamsarım.		
Ağır bir stres, enfeksiyon yahut travmadan sonra kilo aldım ve diyabetik oldum.		
Genellikle aşırı yiyorum.		
Tarım ilaçları, arıtılmamış su, organik olmayan gıda yahut diğer çevre kimyasallarına maruz kaldım/kalıyorum.		
Kronik yorgunluk sendromum yahut fibromiyaljim var.		
Kronik enfeksiyonlarım oldu.		
Devamlı stres altındayım.		
Körfez Savaşı sendromum var.		
Nörolojik bir hastalığım var (Alzheimer, Parkinson, ALS, vb)		
Otistiğim yahut dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğum (DEHB) var.		

Depresyon, çift kutuplu (bipolar) bozukluk yahut şizofreniden mustaribim.		
TOPLAM		

Skor	**Ciddiyet**	**Bakım Planı**	**Yapılması Gereken Şey**
0-6	Hafif bir enerji eksikliğiniz olabilir.	*Kan Şekeri Diyeti*	Özel bir uygulamaya gerek yok. *Kan Şekeri Diyeti* programını uygulamanız yeterli.
7-9	Orta derecede enerji eksikliğiniz olabilir.	Öz bakım	*Kan Şekeri Diyeti*'ni tamamlayın ve 24. Bölüm'deki adımları takip ederek değerlerinizi en uygun seviyelere getirin.
10+	Aşırı derecede enerji eksikliğiniz olabilir.	Tıbbi bakım	Yukarıda belirtilen iki adımı uygulayın ve programın ilk altı haftasının ardından daha iyi değilseniz bir hekime görünün.

Oksidatif Stres veya Paslanma Testi

Serbest radikaller veya oksidatif stres metabolizmamızı yavaşlatarak şişmanlamaya, diyabete ve yaşlanmaya yol açar.

Yüksek oranlarda oksidatif stres riski taşıyıp taşımadığınızı öğrenmek için testi yanıtlayın. Geçen ay yaşadığınız her belirti için "Önce" kutusuna bir işaret koyun. Sonra da aşağıdaki skor açıklamalarına göre durumunuzun ciddiyetini tespit edin. Altı haftalık programı uyguladıktan sonra ne kadar gelişme kaydettiğinizi görmek için "Sonra" kutusunu işaretleyin.

	Önce	Sonra
Spor günlük hayatımın bir parçası değil yahut da çok büyük bir parçası (haftada 15 saatin üstünde).		
Aşırı kiloluyum (beden kitle indeksim 25'in üstünde)		
Sürekli yorgunum.		
Geceleri 8 saatten az uyuyorum.		
Sık sık keskin adale yahut eklem ağrıları çekiyorum.		
Parfüm, duman veya diğer kimyasallara hassasiyetim var.		
Evde veya işte ciddi seviyede çevre toksinlerine (kirleticiler, kimyasallar vb) maruz kaldım.		
Haftada üç kereden fazla alkol alıyorum.		
Sigara yahut puro (yahut başka bir şey) içiyorum.		
Çalıştığım veya yaşadığım yerde aşırı miktarda sigara dumanı var (pasif içicilik)		
Güneş ışınlarına karşı koruyucu krem kullanmıyor, güneşte kavrulmayı çok seviyor ya da solaryuma giriyorum.		
Hayatım çok stresli.		
Koyu renkli sebze ve meyveleri günde beş porsiyondan az yiyorum.		
Çok fazla kızartma, margarin (nebati yağ), hayvani yağ (et, peynir vb) tüketiyorum.		
Haftada iki kereden fazla olarak beyaz un ve şeker tüketiyorum.		
Kronik soğuk algınlığı ve enfeksiyonlardan (uçuk, aft vb) muzdaribim.		
Antioksidan yahut multivitamin kullanmıyorum.		
Reçeteli, reçetesiz ilaç veya keyif verici yahut uyuşturucu ilaç kullanıyorum.		

Kireçlenmem ya da alerjilerim var.		
Diyabetim yahut kalp rahatsızlığım var.		
TOPLAM		

Skor	**Ciddiyet**	**Bakım Planı**	**Yapılması Gereken Şey**
0-9	Düşük seviyede oksidatif stresiniz olabilir.	*Kan Şekeri Diyeti*	Özel bir uygulamaya gerek yok. *Kan Şekeri Diyeti* programını uygulamanız yeterli.
10+	Aşırı derecede toksin yüklü olabilirsiniz.	Tıbbi bakım	Yukarıda belirtilen adımı uygulayın ve programın ilk altı haftasının ardından daha iyi değilseniz bir hekime görünün.

MİTOKONDRİLERİNİZE NELER ZARAR VERİR?

Mitokondrileriniz çeşitli saldırılara, özellikle kaloriden zengin, aşırı şekerli olan diğer yandan besleyici ve antioksidan olmayan gıdalara karşı hassastır. Toksinler, enfeksiyonlar ve enflamasyona yol açan her şey mitokondrilerimizdeki hasarı artırabilir. Bu da oksidatif strese, yani serbest radikal üretimine yol açarak mitokondrilerimizi, hücrelerimizi ve dokularımızı hasara uğratır. Önüne geçilmeyen oksidatif stres insülin direnci ve enflamasyonu artıran genleri faaliyete geçirerek vücuttaki mitokondrial işlevi ve enerji üretimini sekteye uğratır.[3]

Hücrelerinizdeki serbest radikal faaliyetini ve oksidatif stresi azaltıp enerji üretimini artırmak için sağlıklı gıdalarla, vitamin, bitki ve antioksidan bakımından zengin bir beslenme tarzı ile alfa lipoik asit gibi antioksidan destekleri ve mitokondrilere faydalı diğer destekler, ayrıca özel egzersiz türleri birleştirilebilir. Bunlar *Kan Şekeri Diyeti* programının temel bileşenleridir (IV. Kısım'a bakınız).

Diyabetikseniz veya ailenizde diyabetik varsa, egzersiz özellikle önemlidir. Düşük mitokondrial işleve yatkınlığınızı egzersizle aşabilirsiniz. Normal rutininize güç idmanlarını ve *yoğun aralıklı idmanı* eklemenizi tavsiye ederim. Bu ikisinin birleşiminin mitokondrial işlevi önemli ölçüde geliştirdiği ve hem kilo vermeye hem de hücre metabolizmasını geliştirmeye yardımcı olduğu gösterilmiştir.[(4)] IV. Kısım'da bu iki idmanı günlük hayatınıza nasıl yerleştirebileceğinizi anlatacağım.

SAĞLIKLI YAŞLANMANIN SIRRI: MİTOKONDRİLERİN SAĞLIĞINA ÖZEN GÖSTERMEK

Yaşlanmaya yol açan en önemli biyolojik fenomen mitokondrilerde azalan enerji üretimidir. Bu insülin direnci gelişmesine sebep olur. Aslında, yaşlanma "hastalığı" bir artan insülin direnci hastalığıdır. Eğer bunu düzeltirsek yaşlanma sürecini de geri döndürebiliriz. Mitokondrial bozukluğu gidermek için tedaviler geliştiriliyor. Bunlardan bir tanesi siyah üzümde bulunan antioksidan bileşim *resveratrol*e dayalı tedavidir. Resveratrol, insülin işlevini ve mitokondrial enerji üretimini düzenleyen *sirtuinler* adlı üst sınıf bir gen grubuna tesir eder. Bu genler harekete geçirildiğinde mitokondrial yaşlanma sürecini ve insülin direncini durdururlar.

Yüksek dozda resveratrolle beslenen fareleri işitmiş olabilirsiniz. Bunlar, Amerikan tarzı besleyici olmayan gıdalara denk şeyler yedikleri halde, yüzde 30 daha uzun ve daha sağlıklı yaşamışlardır. Fakat onların aldıkları dozda resveratrol ancak 1.500 şişe kırmızı

şarap üretmeye yetecek üzümden elde edilir, o yüzden siz böyle bir şeye kalkışmayın.

Zor olsa da, kalori kısıtlaması da mitokondrial işlevi geliştirir. Mükemmel hayvan araştırmaları göstermiştir ki günde yüzde 30 daha az kalori tüketirseniz, yüzde 30 daha uzun yaşarsınız.[5] Kalori Kısıtlama Derneği'ndeki bir grup cesur yürek ömürlerini uzatmak için besleyici ama kalorisi düşük gıdalar tüketmektedir. Tanıştığım bir adam kahvaltıda iki kilo kereviz sapı, öğle yemeğinde ise bir iki kilo domates ve salatalık yiyordu!

Fakat yeni bir araştırma günde iki kilo kereviz sapı yemeden yaşlanmanın yıkıcı etkilerini önlemenin farklı bir yoluna işaret etmektedir. Wulf Dröge *Avoiding the First Cause of Death* ("Ölümün İlk Nedenine Engel Olun") adlı değerli kitabında ömrünüzü 120 yıla çıkarmanın yolunu anlatıyor. Tek yapmanız gereken mitokondrilerinizi itinayla dengelemek, onarmak ve yeniden yapılandırmaktır. Bunu da insülin üretimini azaltarak, amino asit ve protein alımını optimal seviyede tutarak ve tabii sporla yapabilirsiniz. Günlük beslenmenizde az miktarda glisemik oranı düşük karbonhidratla beraber kullanımı ve emilimi kolay amino asitler ve protein tüketin. Araştırmalar tamir ve şifa için protein yapı taşları olan temel amino asit desteklerini kullanmanın yaşlanmayı yavaşlatmaya ve insülin direnciyle diyabeti durdurmaya yardımcı olduğunu göstermektedir.[6] IV. Kısım'da hangi destekleri nasıl kullanmak gerektiğini anlatıyorum.

Unutmayın, hayat tarzınızı değiştirerek, interval (aralıklı) idman ve egzersiz yaparak, besleyici gıdalar tüketerek ve karnitin, alfa lipoik asit, koenzim Q10, B vitaminleri ve dallanmış zincir amino asitler gibi belli bazı besin maddesi desteklerini kullanarak mitokondrial işlevinizi artırabilirsiniz.[7]

14

7. Adım: Zihninizi Rahatlatın

Stres sizi şişmanlatır ve diyabezite gelişimine katkıda bulunur. Acil serviste çalışırken, sık sık kan şekeri yüksek hastalara bakardım. Bu insanlar diyabetik değildi. Aşırı stres kan şekerlerini tavana vurduruyordu. Doktorlar stres ile kan şekeri arasında bir ilişki olduğunu uzun zamandır biliyorlar. Kronik stresin ise insülin seviyesini, kortizolü ve *sitokinler* denilen enflamatuar bileşenleri artırdığını şimdi anlıyoruz. Bu da şişmanlık, insülin direnci ve nihayet diyabete yol açan amansız metabolik bozukluğu körükler.

Kötü İlişkiler Kilo Aldırır: Bir Hasta Hikâyesi

Rebecca elli iki yaşında bekâr bir kadındı ve 84 yaşındaki annesiyle oturuyor ve ona bakıyordu. Bir sosyal hizmet görevlisi olarak çok başarılı bir meslek hayatı sürmesine rağmen, her gün annesinin eleştirilerine maruz kalıyordu. Kronik stres onun kendine bakabilme ve yeme içmesi, egzersizi ve sosyal hayatı konusunda sağlıklı seçimler yapabilme yeteneğini etkiliyordu. Vücudu, aşırı stres anlarında kendimizi korumamıza yardımcı olan fakat kilo alımına yol açan, açlığı

artıran, hafif diyabete ve diyabete neden olan ve bütün bilinen kronik hastalıklara katkıda bulunan ya da azdıran kortizolü aşırı derecede salgılıyordu. Rebecca diyabete yakalanmıştı fakat onun ihtiyacı daha sağlıklı beslenme veya daha fazla egzersiz değildi. Onun annesini "aldırması" ve taşınması gerekiyordu. Biraz destek ve cesaretle, Rebecca hayatına ve sağlığına kavuştu.

Stres seviyeniz diyabezitenizi azdırıyor mu? Aşağıdaki testi yanıtlayarak öğrenin. Programa başlamadan önce bu testi yanıtlamayı ve kaydettiğiniz gelişmeyi görmek için testi altı hafta sonra tekrarlamayı unutmayın. Aldığınız sonuçlara göre fazladan özel bir desteğe ihtiyaç duyabilirsiniz; bunu planın 6. Haftasında anlatacağım.

Stres ve Adrenal Yorgunluk Testi

Kronik stresin diyabezite dâhil birçok hastalıkta payı vardır. Geçen ay yaşadığınız her belirti için "Önce" kutusuna bir işaret koyun. Sonra da aşağıdaki skor açıklamalarına göre durumunuzun ciddiyetini tespit edin. Altı haftalık programı uyguladıktan sonra ne kadar gelişme kaydettiğinizi görmek için "Sonra" kutusunu işaretleyin.

	Önce	Sonra
Hayatım çok stresli.		
Kolayca irkiliyorum ve panik ataklar yaşıyorum.		
Gergin olduğumda avuç içlerim ve ayaklarım terliyor.		
Bitkinlik hissediyorum.		
Genellikle zayıf ve güçsüz hissediyorum.		
Ayağa kalktığımda başım dönüyor.		
Gözlerimin altında mor halkalar var.		
Şeker krizlerim oluyor.		
Tuz krizlerim oluyor.		
Sabahları dinç uyanmıyorum.		
Uykuya dalmakta ve uykuyu sürdürmekte zorlanıyorum.		
Dikkatimi toplamakta zorlanıyorum veya dalgınım.		
Sık sık baş ağrısı çekiyorum.		
Kolayca soğuk algınlığına yakalanıyor ve sık sık enfekte oluyorum.		
Sabahları kafeinsiz açılamıyorum.		
Vücudum su tutuyor.		
Çarpıntım oluyor.		
Alkol, kafein ve diğer ilaçlara karşı toleransım düşük.		
Egzersize karşı toleransım düşük ve egzersizden sonra aşırı derecede yorgun oluyorum.		
Kaslarım güçsüz.		
Tansiyonum düşük.		
TOPLAM		

Skor	**Ciddiyet**	**Bakım Planı**	**Yapılması Gereken Şey**
0-7	Hafif dereceli bir adrenal bozukluğunuz olabilir.	*Kan Şekeri Diyeti*	Özel bir uygulamaya gerek yok. *Kan Şekeri Diyeti* programını uygulamanız yeterli.
7-9	Orta dereceli bir adrenal bozukluğunuz olabilir.	Öz bakım	*Kan Şekeri Diyeti*'ni tamamlayın ve 24. Bölüm'deki adımları takip ederek değerlerinizi en uygun seviyelere getirin.
10+	Ciddi bir adrenal bozukluğunuz olabilir.	Tıbbi bakım	Yukarıda belirtilen iki adımı uygulayın ve programın ilk altı haftasının ardından daha iyi değilseniz bir hekime görünün.

Aşırı stres ve bunun neticesi yüksek seviyelerde salgılanan kortizol diyabeziteyi körükler, beyne zarar verir ve iştah kontrolünü bozarak size sürekli açlık hissi ve şeker yeme isteği verir.

Diyabetiklerin depresyona girme riskleri daha yüksektir.[1] Depresif insanların da diyabete yakalanma riskleri daha yüksektir. *Archives of Internal Medicine*'da[2] yayımlanan büyük bir araştırmada bilim insanları depresif kadınların, araştırmacılar kilo ve düzenli egzersiz eksikliği

gibi diğer risk etkenlerini düzelttikten sonra bile, diyabete yakalanma risklerinin yüzde 17 daha yüksek olduğunu buldular. Antidepresan kullanan kadınların diyabete yakalanma risklerinin depresif olmayan kadınlara oranla yüzde 25 daha fazla oldu gözlemlendi. Diyabetik kadınların ise diğer depresyon risk faktörleri de hesaba katıldıktan sonra depresyona girme oranları yüzde 29 daha yüksekti ve diyabet için insülin kullanan kadınların 10 yıllık araştırma süresince yüzde 59 daha fazla depresyon geliştirdiler. İnsülin depresyonu tetikliyor.

Enflamasyon, toksinler, hareketsizlik ve obezite depresyonla diyabet arasındaki bağı kısmen izah edebilse de tam olarak açıklayamaz. Bunlarla stres arasında da bağlantı kurulabilir. Depresyonlu insanların kortizol seviyeleri yüksektir, bu da kan şekeri metabolizmasında sorunlara, yüksek insülin direncine ve karın bölgesinde yağlanmaya yol açar.

Bu zihin-vücut bağlantısı önemli olmakla beraber, yine de işin yalnızca bir yönüdür. İnsanların asıl anlayamadıkları şey şudur ki vücudunuza ne yaparsanız bu beyninize de tesir eder. Metabolizmanız, insülin direnciniz ve diyabetiniz düzeldiğinizde, antidepresanlara yahut başka ilaçlara lüzum kalmadan ruh durumunuzun da düzeldiğini göreceksiniz. Vücudunuzun iyileşmesi ruhunuzun iyileşmesi için gerekli bir adımdır. Kitabım *UltraMind Solution* (www.bloodsugarsolution.com/ultramind-solution) vücudun beyni nasıl etkilediği ve diyabezitenin duygu durum bozuklukları, bilişsel bozukluklar ve beyin yaşlanmasına tesirlerini anlatıyor.

Stresle şişmanlama, ruhsal rahatsızlıklar ve kan şekeri dengesizlikleri arasındaki bağlar, stres yönetiminin obezite ve diyabet tedavisinin önemli bir unsuru olduğunu gösterir.

Stresinizi azaltmanın çeşitli yolları vardır. Gevşeme terapileri, meditasyon, nefes alıştırmaları, yoga, grup desteği, masaj, egzersiz, sauna, dans, dua, gülmek ve böyle daha birçok şeyi deneyebilirsiniz. Sağlık için insanlarla bir araya gelmek de stresi azaltmanın bir başka etkili yoludur.

Gevşemeyi öğrenmek diyabezitenin tedavi sürecinin önemli bir parçasıdır. Hoşunuza giden bir şeyler bulun ve bunları her gün yapın. Gevşeyebilmek de nefes almak, uyumak ve yemek yemek kadar önemlidir. Bunu yapmamak sizi öldürür. IV. Kısım'da gevşeme için çok etkili birçok yöntemi anlatıyorum. Bunları veya benim *Ultra-Calm* işitsel programımı (www.bloodsugarsolution.com/ultracalm) deneyebilirsiniz.

III. KISIM

KAN ŞEKERİ DİYETİ: HAZIRLIK

Binlerce kilometrelik bir yolculuk bir adımla başlar.

—Lao Tzu, Tao Te Ching

15

Yola Çıkın

Artık diyabezitenin nasıl bir hastalık olduğunu öğrendiğinize göre geriye bir çözüm bulmak kalıyor. Kendimiz, ailemiz, çevremiz ve toplumumuz için.

Daha iyi beslenin ve yeterli egzersiz yapın. Doktorlar, beslenme uzmanları ve resmî kurumlar bunu söylerler. Şu ana kadar bu tavsiyenin bir faydasını gördünüz mü?

Kan Şekeri Diyeti tamamıyla farklı bir yaklaşıma dayanıyor: Bir sistemler yaklaşımı. Sistemler yaklaşımı bütün belirtilerinizi ve sağlık problemlerinizi, aralarındaki bağlantıyı gözeterek bir arada ele alır. Bu bilimsel yaklaşımla vücuttaki dengesizlikleri düzeltebilir ve sağlık yaratabiliriz.

İşin sırrı şu ki, diyabeti tedavi etmenize gerek yoktur.

SAĞLIK YARATMAK

Yapmanız gereken tek şey sağlık yaratmaktır.

Hangi engellerin yolunuzu tıkadığını ve sağlık yaratmak için nelere ihtiyaç duyduğunuzu öğrenirseniz, engelleri (toksinler, alerjenler,

mikroplar, stres, kötü beslenme ve diğerleri) yolunuzdan kaldırabilir ve ihtiyaçlarınızı (sağlıklı, taze gıda, besin maddeleri, hormonlar, uyku, hareket, ritim, gevşeme, sevgi, bağ, anlam ve gaye) yerine getirebilirsiniz. Böyle yapınca da belirtiler ve hastalıklar kendiliklerinden iyileşeceklerdir.

Kitabın IV. Kısmı sağlıklı ve mutlu olmak için altı haftalık bir hareket planı sunuyor. III. Kısım'da ise parlak ve kalıcı sağlığın temellerini oluşturacak, iki haftalık bir hazırlık aşaması sizi bekliyor. Hiçbir şeyden mahrum kalmayacak, sadece sağlıklı yiyecekleri yemenin lezzetine, vücudunuza ve ruhunuza iyi bakmanın zevkine varacaksınız.

Bu program boyunca değişiklikleri beslenme ve hayat tarzınıza yavaş ve sistemli bir biçimde değişiklik yerleştireceksiniz. Ben size mutfağınızı yeniden keşfetmeniz, marketinizle görüşmeniz, beslenmenizi düzeltmeniz, besin destekleri eklemeniz, toksinleri elemeniz, egzersiz yapmanız, gevşemeniz vb için rehber olmaya çalışacağım. İlacı bilinçli bir şekilde içmeyi, ilaç yerine doğal alternatifleri kullanmayı öğrenecek ve menüler, tarifler ve alışveriş listeleri veren bir yemek planıyla başlayacaksınız. www.bloodsugarsolution.com adresinde destek programıyla ilgili daha fazla bilgi bulabilirsiniz. Size bütün program boyunca rehberlik edeceğim.

Ayrıca, nasıl toplum olarak beraberce bir hareket başlatarak, hayattan çalan, ekonomiyi çökerten bu korkunç salgın hastalığı yenebileceğimizi göreceğiz. Kolektif hareket ederek *Sağlığımızı Geri Kazanabiliriz.*

Kötü alışkanlıkları bırakmak, yeni meşgaleler bulmak ve kusurlu oluşumu düzeltmek zaman ister. Tam olarak iki hafta. O yüzden, bu çok önemli hazırlık aşamasını atlamayın.

HEP BERABER SAĞLIK KAZANIN

Sağlık yolunda ilerlerken şunu unutmayın çevrenizdekilerle beraber sağlıklı olmak tek başına sağlıklı olmaktan daha kolaydır. On altıncı Bölüm'de toplumun gücünü kullanmayı, kendi takımınızı oluştur-

mayı (2 kişilik bir takım bile olabilir) ve uzun vadeli başarı, sağlık ve mutluluk için desteğin neden çok önemli olduğunu öğreneceksiniz.

Toplumsal bağ, destek ve ortaklık uzun vadeli başarı için önemlidir ve hayat tarzı ve tutum değişiklikleri için de kısa vadede çok faydalıdır. Arkadaşlarımızın ve çevremizin üzerimizde büyük etkisi vardır. Ailenizde obez bireyler olmasından ziyade arkadaşlarınızın aşırı kilolu olması, sizin de aşırı kilolu olmanız ihtimalini artırır. Bizi etkileyen ve obezite, diyabet ve kronik hastalık salgınını değiştirmede en büyük güce sahip olan şey genetik bağlar değil, sosyal bağlardır.

Sağlık için insanlarla ilişki halinde olmak da tıpkı yemek, hava, su, uyku ve hareket kadar gereklidir. Bizler doğamız gereği beraberlik ve bağ ararız. Hangi cemaate ait olduğunuz, hangi kilise, tapınak, camiye devam ettiğiniz, hangi gruba üye olduğunuz hiç önemli değildir—eğer Facebook bir ülke kabul edilirse, üyelerinin Çin ve Hindistan'dan sonra dünyanın üçüncü büyük ülkesini meydana getirmeleri tesadüf değildir. Bir grup yaratın ya da bir gruba katılın. Kalıcı değişimde başarı için en etkili yöntemdir.

TESTLERİ UYGULAYIN

On yedinci Bölüm'de hangi testleri yapacağınızı öğreneceksiniz. Kendiniz, geçmişinizi ve belirtilerinizi bildiğiniz zaman size sıkıntı veren dengesizliklerinizi ve programda hangi değişiklikleri yapmanız gerektiğini de bilebilirsiniz. Bu bölümde anlatılan testler, vücut ölçümleri ve temel bazı kan ve idrar tahlilleri nerenizde dengesizlik olduğunu görmenize yardım edecek ve başarınızı ve ilerlemenizi gösteren bir ölçek olacak.

BAŞLANGIÇ

Haydi başlayalım.

Zihninizi, vücudunuzu ve mutfağınızı *Kan Şekeri Diyeti*'ne hazırlamak için beş önemli adım bulunuyor:

1. **Zihninizi hazırlayın.** Programı başarılı bir şekilde devam ettirmek için en başta istekli olmanız gerekir.
2. **Kendinizi hazırlayın.** Programa kendinizi adayın ve bir başlangıç tarihi tayin edin.
3. **Mutfağınızı hazırlayın.** Mutfağınızı toksik maddelerden temizleyin ve hastalık değil sağlık yaratacak gıdalarla doldurun.
4. **İçinizdeki alışverişçiyi ve aşçıyı hazırlayın.** Modern marketlerdeki toksik gıda bölümünü bulmayı öğrenin ve size sağlık katacak basit yemek pişirme becerileri geliştirin.
5. **Vücudunuzu hazırlayın.** Şeker, alkol ve yatıştırıcılara bir müddet ara vererek vücudunuzu şifaya hazırlayın.

Lütfen bu süreci geçiştirmeyin. Eğer programdan en iyi şekilde faydalanmak istiyorsanız gerekli şartları hazırlamanız gerekmektedir.

ZİHNİNİZİ HAZIRLAYIN: SİZİ HAREKETE GEÇİRECEK ŞEYİ BULUN

Hazır mısınız?

Hayatınız değişmek üzere.

Sağlıklı olmayı seçtiniz. Ama bu yalnızca ilk adım.

İkinci adım eyleme hazırlıktır.

Üçüncü adım karar verdiğiniz üzere davranmaktır.

Son adım ise sağlıklı değişimleri ömür boyu sürdürmektir.

Sağlık yaratmaya karar verdiğiniz zaman birçok engelle karşılaşacaksınız. Süratli, medya-odaklı, aşırı faal, aşırı stresli buna karşın hareketsiz, aşırı beslenmiş hayatlarımızda sağlığı seçmek devrimsel bir hareketidir. Ama hastalık, obezite ve diyabete yol açan bütün ko-

şulları değiştirmek için de bir devrim gerekir. Devrimler ise belirli, ölçülebilir, ulaşılabilir, gerçekçi ve yerinde küçük değişimlerle başlar.

Engelleri Tespit Edin ve İsteğinizi Devreye Sokun

Evvela önünüzdeki engelleri belirlemeli ve değişimi ne kadar istediğinizi düşünün. Eylemsizliğinizi yenmeye niyetiniz olmalı ve bu niyeti tekrar tekrar kuvvetlendirmelisiniz. Günlük tutmak, bir grup destek sistemi kurmak ve www.bloodsugar.com adresindeki online destek programımdaki gereçler bu engelleri aşmanızda size yardımcı olabilir.

Nedir engelleriniz? Şunlar olabilir:

- Neyin mümkün, neyin olanaksız olduğuna dair inançlarınız ("Diyabetin şifası yok, kilo vermek imkânsız.")
- Vücudunuz ve besinlerle olumsuz bir ilişki ("Ne yesem beni şişmanlatıyor, hasta ediyor ama yemeyi çok seviyorum.")
- Kendi kendini baltalayıcı düşünce ve tutumlar
- Şeker bağımlılığı
- Hızlı, işlenmiş, kof, kalorili gıdalardan oluşan toksik gıda tüketimi
- Agresif gıda pazarlama uygulamaları ("Bunu alın; bununla kendinizi sağlıklı ve iyi hissedeceksiniz")
- Besleyiciliği yüksek, kalorisi düşük, kaliteli gıdalara erişimin güç olması
- Evdeki ve işyerindeki sabotajcılar (zorla yedirenler, ikram edenler)
- Aşırı sorumluluk (başkalarına hayır, kendine evet diyememek)
- Daha önceki değişim teşebbüslerinin başarısız olması

Başarının önündeki en büyük engel sağlığımızı hiçbir zaman bu kadar değiştiremeyeceğimiz düşüncesidir. Birkaç kilo verebilir, kendimizi daha iyi hissedebiliriz ama sağlık kaderimiz önceden yazılmıştır. Babam diyabetik, babaannem obez ya da kardeşim elli iki yaşında kalp krizi geçirdi. Bunu değiştirmek için ne yapabilirim?

Yapılabilecek çok şey var.

Sizi bir bakım ve beslenme süreci başlatmaktan alıkoyan birçok inanç ve tutum, olumsuz düşünce ve davranışlarınız olabilir. Sizin için ne önemliyse dikkatinizi ona yöneltin. Kendini iyi hissetmek mi? Uzun, parlak bir hayat yaşamak mı? Topluma faydalı olmak mı? Ailenizle daha yakın olmak mı? Ölmeden önce mutlaka yapmak istediğiniz şeyleri yapmak mı? Cinsel hayatınızı doksan yaşınıza kadar sürdürebilmek mi? Yeni bir iş kurmak mı? Sevdiğinizle ormanda yürümek mi? Elli beş yaşında Amerika'yı bisikletle bir uçtan bir uca geçmek mi?

Benim için sağlığın tanımı sabah kalkmak ve beni besleyen şeyi yapabilmektir: Ailemle beraber olmak, işte iyi bir şey yapmak, kışın kar ayakkabılarıyla dağa çıkmak, yeni bir şey öğrenmek, topluma ve çevreme faydalı olacak enerji ve kuvvete sahip olmak. Günlük seçimlerimi hep buna göre yaparım. Sizin için önemli olan nedir?

Günlük Tutun

Günlük tutmak insanı motive eden bir şeydir. Düşünmeden yeme, hareket etme döngüsünü bozmaya, insanın kendine karşı dürüst ve sorumlu olmasına yardım eder. Genellikle çok yeriz çünkü bir şey de bizi yiyordur. Duygularımızdan uzaklaşmak için midemizi yemekle doldururuz. Duygularımızı bastırmak için yemeği kullanırız ama yemekten uzaklaşmak için kelimeleri kullanabilirsiniz. Duygularınızı sindirmek için yazın, böylece bilinçsiz seçimler yapmaktan ve aşırı yemekten uzak durabilirsiniz. Kelimelerle haşır neşir olmak ve kendini keşfe çalışmak genellikle kilo kaybıyla sonuçlanır. Hayatınızı ve kalorilerinizi daha iyi sindirirsiniz.

Günlüğü aynı zamanda günlük gıda tüketiminizi, egzersizinizi, uykunuzu, belirtilerinizi ve kilo, bel ölçüsü ve laboratuvar tahlilleri gibi "rakamlarınızı" takip etmek için de kullanabilirsiniz. Beslenme tarzınızı değiştirdiğinizde, vitamin ve mineral takviyeleri kullanmaya ve daha fazla egzersiz yapmaya başladığınızda kendinizi nasıl hissettiğinizi ve ne gibi şeyler tecrübe ettiğinizi anlamak, size sağlıklı olma becerinizi güçlendirmek için gereken öz bilinci kazandıran bir "içsel egzersiz" gibidir.

Yediğiniz içtiğiniz şeyler konusunda dürüst olun; yediğiniz her şeyi, ne kadar yediğinizi kaydedin. Bu basit hareket size sağlığa dair bir derinlemesine kavrayış kazandıracaktır. Julia Cameron *The Writing Diet* ("Yazma Diyeti") kitabında kişinin bir şeyi yemeye başlamadan önce kendisine şu dört basit soru sormasının faydalı olabileceğini yazıyor:

1. Aç mıyım?
2. Yemek istediğim şey bu mu?
3. Şimdi yemek istediğim şey bu mu?
4. Bunun yerine başka bir şey yiyebilir miyim?

Ben de hastalarıma yine bunlara benzer iki soru sorduruyorum:

1. Ne hissediyorum?
2. Neye ihtiyacım var?

Kan Şekeri Diyeti Online Destek Gereçleri

Benim online günlük gereçlerimi kullanarak yolculuğunuzu kaydetmenizi tavsiye ederim. Günlüğünüze başlamak için lütfen www.bloodsugarsolution.com adresini ziyaret edin. Online günlükte ilerlemenizi (geçmişinizi, rakamlarınızı ve kanınızın durumunu) gözlemleyebilir, neyi ne kadar yediğinizi, içsel yolculuğunuzu, engellerinizi ve başarılarınızı takip edebilirsiniz.

Aç olabilir ve yemeğe ihtiyaç duyabilirsiniz veya yalnız olabilir, bir arkadaşa ihtiyaç duyabilirsiniz ya da yorgunsunuzdur, uyumanız gerekebilir veya kızgınsınızdır, nedenini bulmanız gerekiyordur. Bu ihtiyaçların hepsi yemek yiyerek karşılayamazsınız. Ama çoğumuz, bir sıkıntımız olduğunda otomatikman yemeğe yöneliriz.

Günlük tutarken şunu unutmayın: Bu günlük sizin için. O yüzden de tamamıyla dürüst ve açık olun. Günlüğünüz sadece yediğiniz içtiğiniz şeyleri kaydettiğiniz bir defter olmasın, aynı zamanda o anda *gerçekten* nasıl hissettiğinizi de aktarın—doğru ya da yanlış cevap yok.

Bu programın gücünü azımsamayın. Araştırmalar gösteriyor ki duyguların, alışkanlıkların ve rakamların kaydını tutmak, kendi başına bir şifa olan ve davranışınızı değiştirmenize yardımcı olacak bir geribildirim ve denetim sistemi meydana getiriyor. Buna inanmak zorunda değilsiniz. Siz yapın yeter.

Zihinsel Engellerden Kurtulun

Günlüğünüzü alın (ya da online günlüğünüzü açın) ve aşağıdaki soruları cevaplayın. Cevaplarken neyin enerjinizi düşürdüğünü ve neyin size enerji verdiğini düşünün:

- Sizi sağlıklı olma ve kilo verme hedeflerinden en çok alıkoyan üç şey nedir? Bunlar sigara içmek, yeterli uyuyamamak, yeterince gevşeyememek, aşırı şeker tüketimi, bilinçsizce veya duygusal yeme, kalitesiz şeyler yemek, kahvaltıyı atlamak vb şeyler olabilir.
- Sizi sağlıklı olma ve kilo verme hedeflerinden en çok alıkoyan üç duygusal ve zihinsel alışkanlık nedir? Erteleme mi, depresyon mu, özgüven eksikliği mi, korku mu, öfke mi, kırgınlık ya da başka bir şey mi?

- Hayatınızda "toksik ilişki" var mı? Varsa, sizin için bir amaca mı hizmet ediyor? Bu ilişkiyi bırakma ya da değiştirme şansınız var mı? Varsa, bunu nasıl yapabilirsiniz?
- Bu tutum alışkanlıklarını, zihinsel ve duygusal yapıları ve ilişkileri değiştirdiğinizde hayatınız nasıl olur?
- Alışkanlıklarınızı ve hayatınızı değiştiremeyecek kadar meşgul müsünüz? Televizyonun veya bilgisayarın önünde saatler mi harcıyorsunuz? "Medya orucu" tutsanız, arkadaşlarınızla ne kadar vakit geçirir, sağlıklı yiyecek bulmak ve hazırlamak, egzersiz yapmak ve gevşemek için ne kadar vakit ayırırsınız?
- Size enerji ve zihinsel, ruhsal ve fiziksel sağlık katması için seçeceğiniz davranışlar, alışkanlıklar ve ilişkiler neler olabilir?
- Hayatta ne sizi motive eder (harekete geçirir)? Her sabah yataktan kalkmanıza sebep nedir? Hayatınızın gayesi nedir?
- Aşırı kilolu yahut hasta olmak sizi hayatınızın gayesinden nasıl uzaklaştırıyor?
- Bu programı takip etmek ve iyileşmek sizi hayatınızın gayesine yaklaştırır mı?

Herkesin hayatında ve sağlığında değişimler yaratmak için kendine ait sebepleri vardır. Doğru ya da yanlış sebep yoktur, mesele sizin için neyin önemli olduğudur.

Sağlık ve Mutluluk İçin Kendi Özel Hedeflerinizi Belirleyin

Şahsi hedeflerinizi yazarak işe başlayın. Ne istiyorsunuz ve nasıl elde edeceksiniz, bunu belirleyin. Bunlar başlangıçta sorulacak sorulardır ama siz istediğinizi yazabilirsiniz. Birkaç saat ayırın. Ayrıntıya girmekten kaçınmayın.

Sağlık Hedeflerim

- **Fiziksel:** Hangi fiziksel ya da sağlık sorunlarından iyileşmek istiyorum ve bunu nasıl başaracağım?
- **Gıda:** Yiyecekle ilişkim nasıldır ve nasıl beslenmek istiyorum?
- **Spor:** Vücudumla ve egzersizle nasıl bir ilişkim var? Bunu nasıl değiştireceğim?
- **Uyku:** Kaliteli uykuya öncelik veriyor muyum? Her gün yeteri kadar uyuyup vücudumu dinlendirmek için ne yapayım?
- **Kilo:** Kilom için ne düşünüyorum? Vücudumla mücadele etmekten ziyade onu sevmek için hangi değişiklikleri yapmalıyım? Hedeflerim neler?

Psikolojik ve Sosyal Hedeflerim

- **Duygusal sağlık:** Kaygılı, depresif yahut öfkeli miyim? Bardağın dolu kısmını mı, boş kısmını mı görüyorum? Beni hangi duygu ve düşünceler engelliyor? Duygusal durumumun fiziksel sebepleri (beslenme biçimi, stres, vitamin eksiklikleri vb) var mı? Duygularımın kaynağını öğrenmek ve istediğim insan olmak için ne yapayım?
- **İlişkiler:** İlişkilerimde nasıl iyileştirmeler yapmalıyım? Daha iyi bir evlat, ortak, anne/baba, arkadaş, iş arkadaşı vs olmak için yapmalıyım?
- **İş:** İşimle nasıl bir ilişkim var? Zamanımı, enerjimi, dikkatimi, becerilerimi ve kabiliyetlerimi ne surette kullanmak istiyorum? Mutsuzsam, işimde kendimi nasıl değiştirebilirim ya da yaptığım şeyi nasıl değiştirebilirim?

Anlam ve Amaç

- **Manevi hedefler:** Benim için önemli olan nedir? Mezar taşımda ne yazmasını istiyorum? Buna göre yaşamak için ne yapmam gerekiyor?
- **Şimdi önemli olana ulaşmak:** "Bir gün umuyorum ki" dediğim ama bugün de gerçekleştirebileceğim düşünceler nelerdir?

KENDİNİZİ HAZIRLAYIN

Tatile gidecek olsanız her ayrıntıyı düşünürdünüz: ev, iş, çocuklar, faturalar. Seyahatinizi planlar, biletlerinizi alır, valizlerinizi toplar ve gideceğiniz yere ve tarihe karar verirdiniz. Bir karara varır ve yola çıkacağınız bir tarih saptardınız.

Hayatınızın bu en önemli yolculuğuna çıkmadan önce de aynı şeyi yapın. Sağlık yolculuğunuza başlamak için bir tarih belirleyin. Bunu günlüğünüze kaydedin. Seçtiğiniz tarih, bu bölümde "Vücudunuzu Hazırlayın" adlı başlık altında özetlenen programın eleme aşamasının başlangıç tarihi olacaktır. O hafta geçtikten sonra IV. Kısım'da verilen altı haftalık programa başlayacaksınız. Altı haftanın sonunda ömür boyu sağlığınızı muhafaza etmeyi öğrenmiş olacaksınız. Şimdi bu sürece başlamak istediğiniz tarihi seçin.

SAĞLIKLI MUTFAĞINIZI HAZIRLAYIN

Mutfağınız evinizin önemli bir odasıdır. Burası gıda endüstrisi tarafından istila edilmiştir. Artık mutfağınızı bu istiladan kurtarma, oraya gerçek gıdayı sokup sahtesini atma, eski yemek pişirme âdetlerine riayet etme, aile ve arkadaşlarla yemeklerde bir araya gelme zamanı-

dır. Yemek vaktini vücudunuzla ruhunuz için bir bağ, bir kutlama, bir beslenme vakti haline getirin. Bu o kadar zor, karmaşık bir şey değildir. Bir düzen oluşturmak yeterlidir.

Evinizde lezzetli, hazırlaması kolay yiyecekler, atıştırmalıklar, acil durumlarda çabucak hazırlayabileceğiniz yemekler bulunmuyorsa zorlanacaksınız. Hasta eden yiyecekleri mutfağınızda bırakarak yolunuza engeller koymayın. İnsülin gibi yağ depolama hormonlarımız ve kortizol gibi stres hormonlarımız iştah ve davranışımızı kontrol eder. Bunlar salgılandığında, buzdolabınızda kocaman bir çikolatalı pasta varsa, beyninizin beslenme davranışını kontrol eden sürüngen kısmını alt etmenize olanak yoktur. Bizi açlıktan koruyan yüzlerce genimiz vardır ama aşırı yemekten koruyan genimiz pek azdır.

Size yolculuğunuzdan önce mutfağınızı nasıl hazırlayacağınıza dair birkaç önerim:

Mutfağı Hastalık ve Obeziteye Yol Açan Yiyeceklerden Arındırın

Mutfak temizliğine birkaç saat ayırın. Gerçek gıda olmayan hiçbir şeye acımayın. 1. Hafta programında gerçek yiyecekle kilerinizi ve buzdolabınızı tekrar dolduracaksınız.

Ömür boyu sağlıklı yemek için aşağıda en önemli 10 kuralı kısaca anlattım. Bu kuralları okuyunca geriye yiyecek hiçbir şey kalmadığını düşünürseniz, demek ki siz tam da sizi hasta edecek tarzda besleniyorsunuz. İşin iyi yanı; şeker, un ve işlenmiş gıdayla besleniyorsanız, sonuçta en büyük kazancı elde edecek olan sizsiniz.

Bu kurallar genellikle ne yememek gerektiğini anlatıyor. Bu kurallara daima uymalısınız. Yiyebileceğiniz o harika yiyeceklere ise 19. Bölüm'de geleceğiz.

Ömür Boyu Sağlıklı Yemek (ve Atacağınız Şeyler) İçin 10 Kural

1. İdeali mutfakta sadece **etiketsiz gıda** tutmaktır. Yani kutu, paket ve teneke kutu içinde olmayan gıdalar. Sardalya, enginar göbeği yahut da közlenmiş kırmızıbiber gibi bazı harika etiketli gıdalar var ama etiketleri çok dikkatli okumalısınız. Bakmanız gereken iki şey var: İçerik **listesi ve besleyicilik özellikleri.** www.bloodsugarsolution.com adresinde etiketli ürünleri alırken nelere dikkat edilmesi gerektiğine dair bilgiler verdiğim videoyu izleyebilir, besleyicilik özelliklerini nasıl yorumlamak gerektiğine dair açıklamaları inceleyebilirsiniz. İçindekiler listesinin en başında hangi muhteviyat var? Eğer gerçek gıda listenin en sonunda, şeker yahut tuz baştaysa dikkatli olun. En fazla bulunan madde listenin en başında yer alır ve diğerleri de miktarlarına göre sırayla yazılır. Listede yer almayan maddelere de dikkat etmelisiniz; bazı maddeler etiketlerden hariç tutulmuş olabilir. Bu genellikle ürün çok küçük bir paketteyse, dükkânda hazırlandıysa yahut küçük bir işletmenin ürünüyse rastlanan bir durumdur. Bu ürünlere de ihtiyatlı yaklaşın.

2. Eğer ürünün etiketi varsa, **içeriği en fazla beş maddeden oluşmalı.** İçeriği beşten fazlaysa atın gitsin. Ayrıca üzerinde sağlık ibaresi yer alıyorsa bunlara ihtiyatlı yaklaşın. Bunlar genellikle iyi değildir— "spor içecekleri"ni düşünün. Geçenlerde bir kızartılmış patates cipsi paketinin üzerinde "glütensiz, organik, suni madde, şeker içermez" şeklinde bir sağlık ibaresi gördüm. İçeriği de beşten azdı. Görünüşte çok güzel. Ama unutmayın kola da yüzde 100 yağsız ama bu onun sağlıklı bir içecek olduğu anlamına gelmiyor.

3. Eğer etikette şeker (adı ne olursa olsun, organik şeker kamışı suyu, bal, sabırotu, akçaağaç şurubu, şeker kamışı şurubu yahut şeker pekmezi) varsa, o ürünü atın. Bir şişe ketçapta 39 çay kaşığı şeker vardır. Aynı şey **beyaz pirinç ve beyaz un** için de geçerlidir. Bunlar da vücutta tıpkı şeker gibi iş görürler. Diyabeziteniz varsa her unu yiyemezsiniz, tam tahıllıyı bile. Atın bunları da.

4. Etiketinde **yüksek fruktozlu mısır şurubu** yazan her şeyi fırlatın atın. Bu neredeyse bütün işlenmiş gıdaların içinde bulunan aşırı tatlı, aşırı ucuz, desteklenen sıvı şekerdir. Ayrıca bazı yüksek früktozlu mısır şurupları üretim sürecinin bir yan ürünü olarak cıva içerir.[1]

Gazlı içecekler, meyve suları ve "spor" içecekleri gibi meşrubatın çoğu bu metabolik zehri ihtiva eder.

5. Etiketinde **hidrojene** kelimesi geçen bütün ürünleri atın gitsin. Bu kimyasal işlemle margarin yahut katı yağ haline getirilmiş trans yağ, nebati (bitkisel) yağ anlamına gelir. Kurabiyelerin uzun zaman bayatlamadan rafta kalmalarını sağlar ama bu yağların kalp krizi, diyabet ve kansere yol açtığı ispatlandı. New York ve birçok Avrupa ülkesi trans yağları yasakladı, siz de uzak durmalısınız.

6. Mısır, soya vs **işlenmiş yemeklik yağları** da atın (Programın 1. Haftasında hangi yağları almanız gerektiğini anlatıyorum). Ayrıca toksik yağlardan ve kızartmadan uzak durun.

7. İçeriğinde tanımadığınız yahut adını söyleyemediğiniz veya Latince maddeler bulunan ürünleri atın.

8. **Koruyucu madde, katkı maddesi, renklendirici madde yahut boya**, "doğal çeşni" yahut MSG (monosodium glutamat) gibi lezzet artırıcı içeren bütün gıdaları atın.

9. **Suni tatlandırıcı** ihtiva eden bütün ürünleri atın. Aspartam, Splenda, sukraloz ve şeker alkolleri—ksilitol yahut sorbitol gibi sonu "ol" ile biten her şeyi. Bunlar size açlık hissi verir, metabolizmanızı yavaşlatır, bağırsağınızda gaz üretir ve vücudunuzda yağ depolatır.

10. Bir ürün bir gıda kimya laboratuvarından değil de bir tarladan çıkmaysa onu yiyebilirsiniz. Eğer bir yiyeceği büyükanneniz tanıyamıyorsa, o yiyecekten hayır gelmez, atın gitsin. "Gıdaya benzer maddeler"den uzak durun.

Temel Mutfak Gereçlerini Tedarik Edin

Beslenme tarzınızı değiştirmeden önce optimal sağlık yolculuğunuzda size destek olacak doğru gereçleri edinmelisiniz.

Mutfaklar çoğunlukla yemek pişirmek ve hazırlamak için gereken en basit gereçlerden bile yoksun olurlar. Aşağıda temel malzemeleri

veriyorum. Bütçenizin elverdiği en kaliteli gereçleri edinin. İyi mutfak gereçleri bir ömür kullanılır.

Programa başlamadan önce aşağıdakilerin çoğunu edinin:

- Kaliteli bir bıçak seti
- Ahşap doğrama tahtası – bir tane et, bir tane de meyve ve sebze için
- Orta boy bir yapışmaz sote tavası
- Büyük boy bir yapışmaz sote tavası (yapışmaz tavaların kalitesi değişebiliyor. En iyisini alın ki teflon kaplı kalitesiz yapışmaz tavaların oluşturduğu sağlık risklerinden korunun.)
- 7.5 lt derin tencere
- 2 lt kapaklı saplı tencere
- 4 lt kapaklı saplı tencere
- Orta boy bir yapışmaz (Teflon olmayan) ocak üstü döküm tava
- Döküm tencere
- Izgara tavası
- Mutfak robotu
- Blender
- El blenderi
- Mutfak termometresi
- Konserve açacağı
- Keten tohumu ve baharatlar için kahve öğütme makinesi
- Tel çırpıcılar
- Maşalar
- Balık spatulası
- Lastik spatulalar
- Muhtelif ölçme kapları, hem kuru gıda hem sıvı için
- Limon sıkacağı
- Muhtelif ebatlarda rendeler

İÇİNİZDEKİ ALIŞVERİŞÇİYİ HAZIRLAYIN

Kabul edelim. Siz bir avcı ve toplayıcısınız. Mızrak yerine kredi kartı taşısanız da aldanmayın. Göreviniz hayatta kalmaktır. Maalesef bizim gıda manzaramız süpermarketler, mahalle bakkalları, *fast food* satış yerleri, restoran zincirleri, tren istasyonları, havaalanları, otoban dinlenme tesisleri ve sizin kendi mutfağınızdan oluşan, besin açısından bir çorak arazidir.

Elimizde neleri yiyip nelerden uzak durmamızı söyleyen bilge kitaplarımız yok. Bu mantar seni doyurur mu yoksa öldürür mü? Bu balık seni iyileştirir mi yoksa zehriyle felç mi eder? Modern yiyecek bozkırında avlanmayı öğrenmenin zamanı gelmiştir. Marketlerdeki şeker, yağ ve tuz dağlarının içine gömülmüş besleyici yiyecekler de var. Amerikan süpermarketleri ilaç dükkânı gibidir—yiyecek kılığında tehlikeli, hasta eden, bağımlılık yaratıcı ilaçların yanı sıra doğadan gelen şifalı yiyecekler de vardır. En büyük suçlular koridor başlarında üst üste dizilmiş ürünlerle orta raflardaki ürünlerdir. Bakliyat, hububat alt raflara ya da üst raflara gizlenir ki göremeyesiniz. Ama avlanmada tecrübeniz artıkça aileniz için gerçek, sağlıklı ve şifalı gıdaları bulabileceksiniz.

Programa kadar yemek planındaki yiyecekler için alışverişe çıkmayacağınıza göre, bu aşamaya hazırlanabilmeniz için akıllı bir alışveriş nasıl yapılır, öğrenmelisiniz. Amerikan süpermarketinde rehber eşliğinde bir tur için iki kısa videomu www.bloodsugarsolution.com *The Supermarket Savvy: The Bad Stuff and the Good Stuff* başlığı altında izleyebilirsiniz.

Markete giderken daima bir liste hazırlayın. Böylece hem paranızı hem de canınızı korumuş olursunuz.

İÇİNİZDEKİ AŞÇIYI HAZIRLAYIN

Herkes yemek yapmayı sevmez. Olabilir. Herkes okulu yahut sporu da sevmez. Ama eğer yanınızda aşçı çalıştırmıyorsanız ya da size yemek pişiren biri yoksa, iş size düşüyor. Küçükken annem bana, "Okuduğunu anlayabiliyorsan, yemek de yapabilirsin" derdi. Büyük bir şef olmanıza gerek yok ama besleyici, lezzetli ve sağlıklı yemekleri aşçılık okuluna kaydolmadan, pratik ve masrafsız bir şekilde pişirmeyi öğrenebilirsiniz.

Zaten meşgul bir insansanız bir de bu size çok zor gelebilir. Ama ortalama bir Amerikalı televizyonda yemek pişirme programlarını izlemeye yemek pişirmeye ayırdığından daha fazla zaman ayırıyor. Yemek pişirmeyi öğrenmek nereden bakılırsa bakılsın iyi bir şeydir. Yemek pişirmeye vakti ve hali olmadığını söyleyen çok insan var, onları anlıyorum. Ben de çok faalim ve birçok işi bir arada yürütüyorum—doktor, yazar, kâr amacı gütmeyen bir yardım kuruluşunun başkanı, eğitimci, baba, koca, kardeş, amca ve arkadaş. Bütün bunları yapacak enerjim var çünkü vücuduma ve zihnime iyi bakıyorum. Gece sekiz saat uyuyor, haftada 4-6 kere spor yapıyor, iyi yemek pişiriyor ve yiyorum. Çabucak yemek hazırlamakta ustalaştım. Bir buzdolabından yahut kilerden bulduğum malzemelerle, donmuş bir pizzayı pişirmekten ya da restorandan getirtmekten daha kısa sürede sıcak, lezzetli ve sağlıklı bir yemek hazırlayabilirim.

15 dakikada ailemi ve kendimi doyuracak bir sofra hazırlarım. Siz de hazırlayabilirsiniz. Baştan biraz plan program yapın, mutfağınızı hazır hale getirin, yeter.

Eğer bir türlü yemek pişirmeye eliniz gitmiyorsa ya da vaktim yok diyorsanız, aşağıdaki günlük tutma egzersizi yardımcı olabilir.

Günlük Tutma Egzersizi: Neden Yemek Pişirmiyorum?

Günlüğünüzü çıkarın ve aşağıdaki soruları yanıtlayın:

- Yemek pişirmemenizin en büyük üç sebebi nedir? Vakit darlığı mı? Beceremiyor musunuz? Yoksa sevmiyor musunuz?
- Kendinize yemek pişirmek için daha fazla vakti nasıl ayırırsınız? Bunu öncelikler açısından değerlendirin—hayatınızdaki "sorumluluklar" kendi sağlığınızdan, çocuklarınızın sağlığından ve dünyamızın sağlığından daha mı önemli? Günde 2-3 defa 15-20'şer dakikanızı yemek hazırlamaya nasıl ayırabilirsiniz?
- Yemek pişirmeyi daha eğlenceli hale getirmek için ne yapabilirsiniz? Müzik dinleyebilir yahut doğrama, soyma ve temizleme işine ailenizi de dâhil edebilirsiniz. Yemek pişirmek aile için bulunmaz bir faaliyettir, beraber vakit geçirir, sohbet eder, birbirinizi beslersiniz. Ya da kesip doğrama işlerini yaparken bir arkadaşınızla telefonda konuşabilirsiniz.

Sağlıklı olmak istiyorsanız yemek hazırlamayı öğrenmelisiniz. İşte size basit, lezzetli yemekler hazırlamanın birkaç kolay yolu.

30 Dakikada 3 Yemek

Kitabın sonunda iki haftalık bir menü, tarif ve alışveriş listesi sunuyorum. Planın 1. Haftasında temel beslenme bilgilerini de vereceğim. Fakat bazı temel beslenme ilkelerini anladıktan ve birkaç basit pişirme tekniğini öğrendikten sonra yemek planını takip etmeniz şart değil. Kahvaltıda bir protein içeceği hazırlayabilir yahut iki tane haşlanmış Omega-3'lü yumurta yiyebilir veya akşam bir kâse kepekli pirinç pilavı, sebze ve protein tüketebilirsiniz. Ayrıca çabuk, kolay, lezzetli, besleyici yemekler hazırlamayı öğrenebilirsiniz.

Aşağıda benim için çok faal bir günde hazırlanabilecek yemekler ve hazırlama süreleri yer alıyor. Ben de bazen konserve ve etiketli

ürünleri kullanıyorum. Ama sadece kuru fasulye, enginar göbeği ya da açık deniz somonu gibi bir iki içerikten oluşan konserveleri alıyorum. Toplam 30 dakikada 3 yemek pişirebilirim. Ben biraz hızlı çalışırım, o yüzden sizinki biraz daha uzun sürebilir. Ortaya şık olmasa da lezzetli ve doyurucu yemekler çıkacak.

Kahvaltı içeceği: Protein tozu (pirinç, soya, kenevir, bezelye veya *chia*), dondurulmuş vişne, tatlandırılmamış kenevir sütü, 1 çorba kaşığı omega-3 yağı ve küçük bir avuç dolusu ceviz ve badem. Hepsini miksere atın, karıştırın ve için. Hazırlama ve tüketme zamanı: 5 dakika.

Öğle yemeği: Önceden yıkanmış roka yahut çeşitli yeşillikler, bir kutu sudan geçirilmiş kuru fasulye, bir kavanoz enginar göbeği. Sızma zeytinyağı, balzamik sirke, biraz tuz ve biber. Karıştırıp yiyin. Hazırlama zamanı: 5 dakikadan kısa.

Atıştırmalıklar: Çiğ badem yahut kaju. Hazırlama zamanı: 0 dakika.

Akşam yemeği: Önceden bir ölçü çabuk pişen kepekli pirinci hazırlayın (buzdolabında 3-4 gün kalıyor). Bir ölçü pirince iki ölçü su koyarak 45 dakika kaynatın. Ben sonra pirinci alıp bir kâseye koyuyor mikrodalga fırında ısıtıyorum (ideali böyle değil ama mecbur kalınca yapıyorsunuz) yahut da biraz zeytinyağı ve tuzla bir yapışmaz tavada sote ediyorum (bu şekilde tadı daha güzel oluyor). Pilavı bir kâseye aldıktan sonra, aynı tavaya önceden yıkanmış ıspanak yahut karalahana, pazı gibi koyu yeşil yapraklı sebzeler veya brokoli ya da kuşkonmaz sote koyuyorum. Biraz zeytinyağı, önceden dövülmüş yahut soyulmuş birkaç diş sarımsak (çok meşgul olduğumu söylemiştim!) ilavesiyle orta ateşte sote ediyorum. Biraz *tamari* (unsuz soya) yahut tuz, tavaya yapışmaması için de birkaç çorba kaşığı su ilave ediyorum. Daha sonra pilav kâsesine konserve açık deniz somonu koyuyorum. Yeşilliği (bol miktarda çünkü doyurucu, besleyici ve az kalorili) de balıkla pirincin üstüne koyuyorum. İşte lezzetli bir yemek. Pişirme

zamanı: En fazla 15 dakika—benim hazırlamam 10 dakika sürmüyor. Bir saatte neler yapabileceğinizi düşünün!

Daha fazla çeşit için yukarıdaki temel işlemleri başka malzemelerle uygulayabilirsiniz. Sabah içeceğinizde bir gün dondurulmuş böğürtlenle fındık kullanın, bir gün yabanmersiniyle ceviz. Öğle yemeğinde karışık sebzeye konserve somon ya da sardalye ekleyin. Akşam yemeğinde kuru fasulye pişirin veya tavuk göğsü sote edin, yanında da kepekli pirinç pilavı ve sebze. Pirinç pilavı sevmiyor musunuz? Bulgur pilavı pişirin.

Vücudunuza şifa vermek için basit pişirme becerilerini öğrenmelisiniz. Mutfak önemlidir. Gelecekte polikliniklerde yemek pişirme dersleri verilecek, hastalara yemek pişirme, yiyecek seçimi, hazırlaması öğretilecek. Tam faydasını göremediğiniz ve birçok yan etkisine katlandığınız kimyasal ilaçları almak yerine, gıdaları ilaç gibi kullanmayı öğrenmek daha iyi değil mi?

Denemekten yorulmayın, aşçılık kurslarına gidin, bilen tanıdıklarınızdan öğrenin. Nasıl öğrenirseniz öğrenin ama yemek pişirmeyi öğrenin. www.bloodsugarsolution.com web sitesindeki yemek pişirme videolarını izleyebilirsiniz.

VÜCUDUNUZU HAZIRLAYIN

Programa başlamadan bir hafta önce "uyuşturucu" tatiline başlayacaksınız. Marketlerde en çok satılan dört ürünün hepsi uyuşturucudur: Şeker, kafein, alkol ve nikotin. Bu uyuşturucular bizim enerjimizi ve ruh durumumuzu destekler yahut bizi "gevşetir" veya sakinleştirir. Ama neticede bunlar enerjimizi ve sağlığımızı tüketen sahte desteklerdir. Şeker veya kafein size kısa süreli bir enerji verir, sonra çökersiniz ve yine istersiniz. Hiç güzel bir döngü değil. Alkol ise farklı formda bir şekerdir ve dürtü kontrolünü bozar, böylece içtikçe daha çok is-

tersiniz. Bu bağımlılık yaratıcı maddelerden kurtulduğunuz zaman, enerjinizden ve sağlığınızdan ne kadar çaldıklarını anlayacaksınız.

Sigarayı bırakmak zordur. Doktorunuzdan yardım isteyin yahut hipnoz, akupunktur veya ilaç tedavisini deneyin. Diğer maddelerden ben sizi fazla zorlanmadan kurtarabilirim.

Programdan bir hafta önce bu maddelerin hepsini bırakın:

- Her türlü şeker ve şeker gibi etki eden bütün unlu mamuller, ekmek, makarna ve diğer işlenmiş karbonhidratlar
- Sayfa 194'teki Ömür Boyu Sağlıklı Beslenmek İçin 10 Kural başlığında değindiğim bütün toksik, işlenmiş gıdalar
- Alkol (yedi hafta – bir hafta hazırlık, altı hafta program)
- Kafein (yedi hafta – bir hafta hazırlık, altı hafta program)

Kullandıkça isteğinizi artıran ve kan şekerinizde dengesizliklere yol açan bu bağımlılık yaratıcı maddeleri bırakmanın etkisini hafife almayın. Bu kitaptaki başka hiçbir şeyi uygulamasanız bile bu adımlar hayatınızı değiştirebilir, metabolizmanızı hızlandırabilir, kan şekerinizi dengeleyebilir ve kilo vermenize yardım edebilir.

Harekete Geçin! Şekeri Kesin ve Yeme Bağımlılığına Son Verin

Bağımlılık yaratan maddeleri diyetinizden çıkardığınız vakit yaşayacağınız yoksunluk belirtilerini hafifletmek için aşağıdaki adımları uygulayın.

Yeme Krizlerini Engellemek İçin 10 İpucu

1. Kan şekerinizi dengeleyin. Kan şekerindeki dalgalanmalar yeme krizlerinin baş sebebidir, bu yüzden kan şekerinizi dengede tutun. Şekeri

ve suni tatlandırıcıları hayatınızdan tamamen çıkarın. Birdenbire ve tamamen kesin. Rafine şekerleri, meşrubatı, meyve sularını ve yapay tatlandırıcıları yiyeceklerinizin arasından çıkarın, zira bunlar yeme krizlerini tetikler. İyi proteini (balık, organik yumurta, az miktarlarda yağsız kümes hayvanları, fındık, ceviz, sağlıklı soya gıdaları ve kuru bakliyat), iyi yağları (balık, sızma zeytinyağı, ham hindistancevizi yağı, zeytin, fıstık haricindeki kuruyemiş, çekirdek ve avokado) ve iyi karbonhidratları (fasulye, sebze, tam tahıllar ve meyve) her öğününüzde birleştirerek kan şekerinizi dengeleyin.

2. Sıvı kalorilerden kaçının. Sıvı kaloriler iştah açarlar ve en çok bu kaloriler belinizi kalınlaştırır. Kilo üstüne kilo eklersiniz.

3. Kahvaltınız proteinden zengin olsun. Çalışmalar sabahları sağlıklı **protein içeren** kahvaltının kilo vermeye, yeme krizlerini engellemeye ve kalori yakmaya yardımcı olduğunu göstermektedir. İyi proteinler yumurta, ceviz, çekirdek, fındık yağları ya da bir protein içeceğidir (sayfa 385-387'deki ULtraShake tariflerime bakın).

4. Gün boyunca az ve sık, lifli yemekler yiyin. Her 3-4 saatte bir her atıştırma yahut yemekte bir miktar protein alın (yağsız hayvani protein, ceviz, çekirdek ya da kuru fasulye).

5. Yatağa girmeden önceki son üç saatte bir şey yemekten kaçının. Bu uyumadan önce kan şekerinizi yükseltir, o zaman da karnınızda yağ birikir. Karın yağlanması ise enflamatuar hormonal tetikleyiciler yoluyla yeme krizlerini artırır.

6. Stresinizi idare edin. Stres yaratan her şey yeme krizlerine sebep olan hormonları harekete geçirebilir. Yeme isteği duyduğunuzda kendinize iki soru sorun: "Ne hissediyorum ve neye ihtiyacım var?" İhtiyacınızı karşılamak için yemekten başka ne yapabilirsiniz? İçinde derin nefes

egzersizleri, meditasyon ve diğer gevşeme terapileri bulunan bir stres idaresi programınız olsun (Bu konuyla ilgili ayrıntılar için 283-286. sayfalardaki 3. Haftaya bakın).

7. Gizli gıda alerjilerinin yeme krizlerinizi etkileyip etkilemediğini öğrenin. Genellikle alerjimiz olan yiyeceklere karşı istek duyarız (bu yüzden programın ilk haftasında glüten ve süt ürünleri tüketimini kesmeyi tavsiye ediyorum). Bunları bırakmak kolay değil ama bıraktıktan iki, üç hafta sonra enerjiniz artacak ve yeme krizlerinden, belirtilerden kurtulacaksınız.

8. Hareket edin. Egzersiz iştahınızı düzenlemeye ve kontrol etmeye yardımcı olur (Nasıl egzersizler yapmanız gerektiğine dair ipuçlarını 294-299. sayfalardaki 4. Haftada okuyabilirsiniz).

9. Günde 7-8 saat uyuyun. Yeterince uyumamak iştah hormonlarınızı etkileyerek şeker ve karbonhidrat yeme isteğini artırır. (Daha iyi uyumak için ipuçlarını 288-291. sayfalarda bulabilirsiniz.)

10. Daha iyi beslenin:

- **Omega-3 yağ seviyesini artırın.** İnsülin işlevini kontrol için omega-3 yağ asitlerini artırın.
- **D vitamini seviyenizi artırın.** İştah kontrolünüz D vitamini eksikliği yüzünden bozulur.
- **Yeme krizlerini kontrol etmek için doğal besin destekleri kullanın.** Glütamin, PGX (bir süper fiber), krom, alfa lipoik asit, fenilalanina, n-asetil-sistein ve diğer besin destekleri yeme krizlerini azaltabilir.

Harekete Geçin! Yedi Günde Kafeinden Kurtulun

Tıp fakültesinde okurken herkes kahve içerdi, ben de her gün içmeye başladım. Öğleden sonraları uykum geldiğini ve canlanmak için daha fazla kafein ve şekere ihtiyaç duyduğumu fark ettim. Buna kafeinin sebep olduğunu anladığımda kahve içmeyi bıraktım ve enerjimi geri kazandım. Birçok hastamın bu döngüye hapsolduğunu görebiliyorum. Ayrıca çoğu da çok az uyuyor. Ama kafein uyku eksikliğini telafi etmez.

Kafeini hayatınızdan çıkardığınızda ilk birkaç gün kendinizi daha yorgun hissedeceksiniz. Hatta başınız ağrıyabilir. Bu yoksunluk belirtileri bağımlılık işaretleridir. Ama nihayet kafeinden arındığınız zaman, kullandığınız zamankinden daha fazla enerjiniz olacak.

Kafein bağımlılığından mümkün olduğunca acısız kurtulmak için size birkaç öneri:

1. Uyuyabileceğiniz bir hafta sonu başlayın.
2. Her gün kahve tüketiminizi yarıya indirin. Nihayet yarım fincana kadar düşürdüğünüz zaman ise tamamen kesin.
3. Bol su için.
4. Her gün 1.000 mg C vitamini alın.
5. Başınız ağrırsa yatın, mecbur kalırsanız bir ağrı kesici alın.

Harekete Geçin! Alkole (Bir Başka Likit Kalori Çeşidi) Ara Verin

Güzel bir kadeh kırmızı şarap eşliğinde yemek, sıcak bir günde soğuk bir bira yahut bir partide bir yudum tekila hayatın tatlı zevklerindendir. Ama her gün alınan alkol size tahmininizden fazla zarar verir, özellikle de diyabeziteniz varsa. Trigliseritleri artırır, tansiyonu yükseltir, bağırsak çalışmasını bozar, uykuyu böler, kanser riskini artırır, karaciğer işlevini bozar, tam bir kalori deposudur ve sağlıklı bir kiloya

ulaşmanızı engeller. En iyisi, programı uygularken, her türlü alkollü içkiden uzak durmaktır.

Şunu düşünün: Eğer günde iki kadeh şarap içiyorsanız, yılda fazladan yaklaşık 72.000 kalori alırsınız. Gıda tüketiminizi azaltmadığınız takdirde de (azaltmazsınız zira alkol size daha çok yedirir) yılda fazladan 9 kilo alırsınız. Bu likit kaloriler dosdoğru karnınızda toplanır.

Altı hafta içmeyin. Kendinizi nasıl hissettiğinizi görün. Sonra, eğer isterseniz, haftada 1-3 kadeh şarap veya alkol alın.

Unutmayın, bu kitapta önerilen hiçbir şeyi yapmasanız, sadece şekeri, rafine karbonhidratları, işlenmiş gıdaları, trans yağları, kafeini ve alkolü kesseniz bile, birkaç hafta içinde kilonuz, enerjiniz, ruh durumunuz ve sağlığınız üzerindeki olumlu etkilerini hissedeceksiniz. Yani bu bağımlılık yaratan madde tatiline çıkın. Sizi temin ederim ki hayatınızın en iyi yolculuğu olacak.

16

Birlikten Kuvvet Doğar

Güney Kaliforniya'daki Saddleback Kilisesi papazı Rick Warren ile 2010 sonbaharında yemek yedim. Pancar ve lahana çorbası ile salatadan oluşan sağlıklı yemeğimizi yerken Rick bana son derece başarılı kalıcı kişisel gelişim ve değişim tecrübesini anlattı. Rick cemaatini her hafta bir araya gelip çalışan, öğrenen ve toplulukları içinde beraber gelişen 5.000 küçük grup kurmaya teşvik etmişti.

O anlatırken ben de bu küçük grupları sağlıklı hayat tarzı değişikliği yaratmak için bir vasıta olarak kullanmayı düşündüm. Dr. Mehmet Öz ile Dr. Daniel Amen'in yardımlarıyla **Danyal Planı**'nı oluşturduk. Küçük gruplar vasıtasıyla yaygınlaştırılacak 52 haftalık bu program fiziksel ve ruhsal sağlık ile yenilenmeyi amaçlıyordu. Rick, Kral Nebukadnezzar ile onun hapsettiği İsrailoğullarının hikâyesini anlatan Danyal İncili'nden esinlenerek buna "Danyal Planı" adını verdi.

BİRİNCİ DESTEK GRUBU: DANYAL VE ARKADAŞLARI

Danyal kitabının ilk bölümünde (Danyal 1:3-16) Danyal ile üç köle arkadaşı Şadrak, Meşak ve Avednego'ya kralın zengin ve şarabı bol mutfağından yiyip içme emri verildi. Danyal ile arkadaşları yemekleri yiyip şarabı içerek kendilerini kirletmemeye kararlıydılar. Danyal sarayın baş görevlisi Melzar'dan kralın buyruğunu geri çevirme izni istedi. Fakat Melzar kralın buyruğuna karşı gelirse başından olacağı için Danyal'ı zorladı. Kralın, Danyal'la arkadaşlarının onun yemeklerinden yemediklerini anlayacağını, zira az beslenmiş görüneceklerini söylüyordu.

Bunun üzerine Danyal ona şöyle dedi:

Lütfen bize on gün boyunca sebze ve su ver, kendin gör. On günün sonunda kralın mutfağından beslenen adamlarla bizi karşılaştır. Gördüğüne göre bir karar verirsin.

Melzar, Danyal'ın teklifini kabul ederek on gün onlara sadece sebze ve su verdi. On günün sonunda Danyal ile üç arkadaşı kralın belirlediği yemekleri yiyen gençlerden daha sağlıklı ve daha iyi beslenmiş görünüyorlardı.

Böylece Melzar ondan sonra da onları diğerlerinin yediği yemek ve şaraptan değil, sebzeyle besledi. Tanrı bu dört adama edebi ve ilmi bir kavrayış kabiliyeti vermişti.

Danyal Planı'nı Saddleback Kilisesi'nde başlattığımız 15 Ocak 2011 tarihinde küçük gruplar oluşturmak, ilerlemelerini takip etmek ve çalışmanın bir parçası olmak üzere 8.000 kişi kaydoldu. İki ay içinde 15.000 kişi kaydolmuştu. Planda haftalık bir program, öğrenme hedefleri, videolar, internet seminerleri, seminerler ve online destek yer alıyor. İlk altı haftadan sonra yapılan bir araştırmadan öğrendik ki cemaat toplamda 72.574 kg (yani vücut ağırlıklarının yüzde 8'ini kaybetmişler). 10 ayın sonunda programı uygulayanlarda ortalama kilo kaybı 8.5 kg idi ve çoğu 22 ila 45 kg arası kaybetti. Fakat programı beraber uygulayanlar, yalnız uygulayanlardan iki kat fazla kilo verdiler.

Çoğu migren, astım, reflü, hassas bağırsak, otoimmün hastalıkları, depresyon, uykusuzluk, yeme krizleri, eklem ağrıları, gut, akne, cilt sorunları vb belirtilerden kurtuldu. Plan kilisenin bütün kültürünü neredeyse bir gecede değiştirdi. O yöredeki süpermarketler ve restoranlar Danyal Planı'na uygun seçenekler sunuyordu. Plan bir tedavi görevi gördü. Hastalıklar sağlık yaratmanın bir yan etkisi olarak ortadan kayboldu. Tedavinin en önemli unsurlarından biri de bizzat grubun şifa gücüdür. Fark ettim ki grup ilaç, topluluk tedavidir.

TOPLULUK: TOPLUMSAL HASTALIĞIMIZIN TOPLUMSAL TEDAVİSİ

Bu düşüncenin tohumu zihnimde Ocak 2010 depreminden sonra Paul Farmer ile Haiti'ye gittiğimde yeşillendi. Paul'un kâr amacı gütmeyen organizasyonu Partners in Health dünyanın fakir milletlerindeki ilaca dirençli tüberküloz ve AIDS'i tedavi için güçlü ve başarılı bir model yarattı. Bu hareketin güzelliği yeni bir ilaç çeşidinde ya da büyük tıp merkezleri kurmakta değil, çok basit fikirde yatıyordu: Bu hastaları tedavide eksik olan şey ihtiyaç duydukları ilaçları temin ettiklerinden ve kullandıklarından emin olmaktı. Şifa yolunda kendilerine "refakat edecek" kimseleri yoktu. Farmer bütün dünyada 11.000 toplum sağlığı çalışanını işe alıp eğiterek tedavisi en zor hastalıklardan muzdarip en hasta, en fakir hastaların tedavisini temin etti. Topluluk tedavi olmuştu.

Aynı vizyon diyabezite salgınına da uygulanabilir. Topluluk esaslı bir destek sistemi insanları kalıcı davranış ve hayat tarzı değişikliklerine sevk etmekte etkili olacaktır.

ARAŞTIRMA SONUCU: TOPLUM DESTEĞİ İLAÇ TEDAVİSİNDEN DAHA İYİ SONUÇ VERİYOR

Danyal Planı teşebbüsünden elde ettiğimiz veriler henüz tam olgunlaşmamış olsa da, toplumun hayat tarzı değişikliği üzerindeki etkisini zaten biliyoruz. Mevcut araştırma topluluk ve küçük grupları kullanmanın obezite ve diyabeti tedavide ilaçtan daha etkili olduğunu kanıtlamaktadır. Halk sağlığı merkezleri, kiliseler, okullarda, hatta insanların evlerindeki meslekten olmayan eğitim görmüş kişiler, "grup üyeleri", toplum sağlık çalışanları, hemşireler, sağlık koçları ve sağlık profesyonellerinin önderlik ettiği, her türden küçük grupların diyabezite ve kronik hastalıkların geleneksel tedavisinden daha tesirli olduğunu gösteren araştırmalar her gün gelmektedir.

Diyabeti Önleme Programı'na dayanan 2002 yılına ait çok önemli bir çalışma[2] ile Milli Sağlık Kurumlarının katkıda bulunduğu 10 senelik bir başka çalışma,[3] grup hayat tarzı müdahalelerinin hafif diyabeti olanlarda diyabeti önlemede (ilaçla tedavi de dâhil) diğer bütün tedavilerden çok daha tesirli olduğunu göstermiştir. Katılımcılar düzenli hayat tarzı desteği ve eğitimiyle vücut ağırlıklarının yüzde 5'ini kaybetmiş ve diyabet risklerini yüzde 58 azaltmışlardır. Bu hayat tarzı esasına dayanan grup yaklaşımının tesiri büyük bir Fin Diyabet Önleme Çalışması'nda da kanıtlanmıştır.[4]

Geçenlerde Diyabeti Önleme Programı çalışmasının ilk katılımcılarından biriyle tanıştım. Hayat tarzı programı zayıftı ve eski bir beslenme anlayışına dayanıyordu. Birkaç haftada bir toplanıyor, ilerlemelerini ve güçlüklerini paylaşıyorlardı. Çoğu kez yanlış yönlendiren çok basit bir beslenme rehberlikleri vardı (diyabetli insana yağsız beslenmeyi tavsiye ediyorlardı, bu hastalık için duyduğumuz en kötü reçete). Yiyip içtikleri şeyleri, egzersizlerini ve kilolarını yazdıkları bir günlük tutuyorlar ve egzersiz için haftada sadece bir kere buluşuyorlardı. Yine de bu program piyasadaki bütün ilaçlardan daha çok işe yarıyordu. Sadece ilaçla tedavi edilen kontrol grubu çok önceden iptal

edilmişti. Etik inceleme kurulu ilaçla tedaviye devam ederek hayat tarzı tedavisini vermemeyi etik bulmadı.

Tanıştığım kadın programın en güçlü yanlarının grup oturumları ve günlükle durumunu takip edebilmesi olduğunu söylüyordu. Program bitip de durumunu takip edememeye ve toplumsal yardım alamamaya başlayınca, sağlığı bozuldu.

Milli Sağlık Kurumlarının kaynak sağladığı, 5.000 katılımcısı olan 13 senelik bir çalışma olan Look AHEAD Çalışması diyabeti önlemek için oluşturulan yoğun bir grup hayat tarzı değişimi programı ile diyabet eğitmeni, beslenme uzmanı ve doktoruna bireysel ziyaretleri kapsayan düzenli tıbbi bakımı karşılatırdı. Bugüne kadar grup hayat tarzı programı kilo verme, kolesterol, kan şekeri ve tansiyon düşürmede geleneksel tıbbi bakımdan çok daha etkili olduğunu ispatladı.[5] Bu çalışma tamamlandıktan sonra, hastalığın tedavisi konusundaki düşüncelerimizi büsbütün değiştirecektir.

Grup hayat tarzı müdahalesi sadece diyabette etkili değildir. Dr. Dean Ornish kalp hastalığı ve prostat kanseri için de çok başarılı grup tedavi programları geliştirdi. Bu tür programlar hayat tarzı ve çevre faktörlerinin yol açtığı hastalıkların tedavisinde ilaç ve ameliyattan daha çok hayat kurtarıyorlar, üstelik daha ucuzlar.

Günlük Tutma Egzersizi: Neden Bir Topluluğa Katılmıyorum?

Çoğumuz kendimizi "katılımcı" olarak görmeyiz. Bir insan topluluğuna dâhil olmak bize zor gelir. Neden böyle düşündüğünüzü kendi kendinize sorun ve yazın. Unutmayın kendi topluluğunuzu da oluşturabilirsiniz, iki kişi bile yeterlidir. Arkadaş, çalışma arkadaşı yahut akrabalarınızın bir listesini çıkarın ve onları davet ederek küçük bir grup oluşturun.

Tekrarlayayım, incelenen hemen bütün çalışmalar geçersiz yahut yetersiz hayat tarzı müdahalelerine dayanıyordu, buna rağmen

bütün ilaçlardan daha çok işe yarıyordu. İşte bu topluluk tedavisinin gücüdür, topluluğun ilaç olarak gücüdür. Grup olarak uygulanan bir programla verilen doğru bilgi obezite ve diyabet salgınımızı geriletme kudretine sahiptir.

Haftalık toplantı ve faaliyetlere, mevcut beslenme bilimine ve daha iyi egzersiz önerilerine sahip, daha ciddi bir günlük ve takip sistemi, bunun yanı sıra katılımcıların beslenmelerini, vitamin dozajlarını ve tedavi tavsiyelerini kendilerine göre ayarlama konusunda yardımcı olacak eğitmen ve danışmanlık destekleri sunan daha yoğun bir programın gücünü düşünün. *Kan Şekeri Diyeti*'nde ve kitaba eşlik eden internet sitesinde ben böyle bir hizmeti size sunuyorum.

TOPLULUK DESTEĞİNE DOĞRU GELİŞEN HAREKET

Bir konferansımdan sonra Portlandlı hekimler yanıma gelerek kronik belirtileri, obezitesi ve diyabeti olan kayıtdışı ve fakir Hispanik kadınlar için geliştirdikleri programdan bahsettiler. Çok az bir paraya (her oturumda kişi başı 15 dolara) bu kadınları *Reclamado Su Salud* (Yeniden Sağlığınıza Kavuşun) adını verdikleri bir programla sağlıklılarına kavuşturmuşlardı. Programlarını (birçok tıp konferansında öğrettiğim) *Kan Şekeri Diyeti*'ne göre oluşturmuşlardı. 20 kadından oluşan grup haftada beş ders yapıyordu, sonra da iki haftada bir, 3'er saatlik sekiz derste bir araya geldiler. Kilo kaybı 2-9 kg arası değişiyordu, tansiyon ortalama 10-20 değer düştü ve depresyon, enflamasyon oranları da dikkate değer düşüş gösterdi.

Arkadaşlarınızdan alacağınız ufak bir yardımla çok şey yapabilirsiniz.

Bu örnekler beraber çalıştığımızda olabileceklerin ancak küçük bir kısmını temsil ediyor. Biz insanlar sosyal varlıklarız ve bağ kurarak gelişiriz. Google'daki insan kaynakları ve faydaları yöneticileriyle görüşerek sağlıklı bir işgücü yaratmak üzerine tavsiyelerde bulun-

dum. Google kullanıcılarıyla yapılan bir araştırma, çoğu kullanıcının birbirleriyle bağlantı kurmak için daha fazla yol istediklerini ortaya koyuyordu.

Sosyal ağlar ve gruplar hayat tarzı değişikliği için destek sistemleri olarak kendiliğinden türemeye başladılar. Facebook ile Twitter yeniden sağlıklarına kavuşmak gibi ortak bir amaç için toplulukları bir araya getirebilirler.

Ayrıca yeni nesil cep telefonlarının bazı uygulamalarıyla ilerlemenizi takip edebilir ve arkadaş ve topluluğunuzla paylaşabilirsiniz. Bu uygulamalar henüz gelişme aşamasındadır ama sağlığı desteklemede bağlantı ve topluluk oluşturma ihtiyacına seslenmektedir.

Sağlık politikasındaki, sigortacıları hasta insanları hariç tutmaktan ve sigortayı iptal etmekten alıkoyacak değişiklikle ve genel kapsam talimatıyla sigortacılar artık hastalığı önleme ve sağlığı destekleme sorumluluğundan kaçamayacaklar. Büyük sigorta şirketleri önüne geçemedikleri bu hastalık tufanı ve bunun masraflarına çözüm bulmak için yenilikçi, topluluk esaslı programlar yaratmak için çabalıyorlar.

Bu topluluk esaslı grup yaklaşımı sağlık sisteminin karşılaştığı birçok muazzam sorunu çözmektedir. Bugün diyabezite hastası insanlar en çok geleneksel yaklaşımı benimsemiş doktorlardan tedavi almaktalar. Maalesef bu doktorların çoğunun hayat tarzı tıbbı ya da davranış değişikliği konularında eğitimleri bulunmuyor; böyle bir değişikliğe katkı sağlayacak zamanları, olanakları ve yanlarında destek ekipleri yok; ayrıca hastaların sürdürülebilir hayat tarzı oluşturmalarına yardım için maaş almıyorlar. Mevcut durumda doktorlar ve sağlık organizasyonları hastalarını sevk edecek yer bulamıyorlar ve hastalarına sunmak üzere belgelenmiş ve kanıtlanmış, net çözüm yok. Hastaya sadece daha sağlıklı beslenip daha fazla egzersiz yapmasını söylemek kâfi gelmiyor.

Sağlıklı bir ulus için daha büyük bir hareketin parçası olabiliriz—*Take Back Our Health* (nasıl katılacağınızı 27. Bölüm'de öğrenebilirsiniz) ama bu iş evde, ailelerimizle, arkadaşlarımızla, sosyal

çevremizle, cemiyetlerimizle, okullarımızla, işyerlerimizle ve kiliselerimiz, tapınaklarımız, camilerimizle başlar.

Uzun vadede başarı kaydedebilmek için kendinize bir destek sistemi kurmanız gerekir. Aynı hedefe yönelik çalışan bir takıma ihtiyacınız vardır. Bu sadece bir tane insan da olabilir –bir sağlık koçu, bir toplum sağlık çalışanı yahut bir sağlık uzmanı olabilir– ve ayrıca size destek, cesaret ve rehberlik verecek bir online topluluk olabilir.

Programı sizinle uygulayacak insanlar bulun. Küçük bir grup kurun. Size süreçte destek olabilecek bir kişi bile kâfi gelecektir. Arkadaşlarınızı, ailenizi, iş arkadaşlarınızı ve ruhani cemiyetinizi grubunuza davet edin. www.bloodsugarsolution.com adresindeki online rehberi ve destek programını kullanın. Bu programı tek başınıza uygulayarak da başarılı olabilirsiniz ama bir topluluk içinde başka insanlarla beraber yaptığınızda daha eğlenceli, etkili ve kalıcı olacaktır.

Harekete Geçin! Bir Gruba Katılın ya da Bir Grup Kurun

www.bloodsugarsolution.com adresinde online destek grubumuz hakkında ayrıntılı bilgi bulabilirsiniz. Bu adreste hem kişiye özel destek gereçleri hem de bir grup kurmanın yolu yöntemi sunulmaktadır. Burada ayrıca, halk sağlığı çalışanları, sağlık profesyonelleri, işyerleri ve inanç cemiyetlerinin kendi gruplarını oluşturmalarının yolunu anlatıyorum. Bu gereçleri kullanarak, arkadaşlarınızla beraber, kendi kendinize rehberlik ettiğiniz, diğer üyeleri online üyelerden, aile üyelerinden, iş arkadaşlarından, komşulardan yahut inanç cemiyetinizin üyelerinden oluşan bir grup kurabilirsiniz. İşte sağlığınızı yeniden kazanma yolunda faydalanabileceğiniz bazı destekler:

- On iki haftalık bir yolculuk—iki haftası hazırlık, bir altı haftalık program ve Hayat Boyu Sağlık koruyucu bakım programına dört haftalık bir intikal devresi. Ayrıca kendileri için uzun süreli

eğitim, koçluk ve grup için destek isteyenler devam eden başka bir programa geçebilirler.

- Belli bazı hedefleri, eylemleri, eğitim videoları, egzersiz talimatları, gevşeme egzersizleri, engelleri aşma stratejileri vs içeren haftalık eğitim.
- Gelişiminizi takip için gereçler—kilo, tansiyon ölçümleri, laboratuvar tahlilleri, belirtiler, beslenme ve egzersiz takip gereçleri ve daha niceleri, ayrıca kitaptaki bütün egzersiz ve soruların yer aldığı online günlük.
- İşinin ehli beslenme danışmanları ve hayat tarzı eğitmenleri sorularınızı cevaplıyor ve size rehberlik ediyor.
- Yolculuğunuzda size destek olacak internet seminerleri.

Harekete Geçin! Herkesten Destek İsteyin

Arkadaş, "grubunuzda" bulunmayan aile ve mesai arkadaşlarınızdan da destek isteyin.

Aile, arkadaş ve mesai arkadaşlarınıza kesin sınırlar koyun. Sizin sağlığınızı elde etme gayretlerinizi baltalamasınlar. "Israrlı ikramcılar"dan nasıl kaçınacağınızı öğrenin. Bunlar, "Aman sen de, bir koladan bir şey olmaz" diyenlerdir. Bazılarımız için bir kola aşırı yeme ve bunun getirdiği bütün sağlık sorunlarının başlangıcı olabilir. Kararlı olun ve bu değişimleri neden yaptığınızı, bu değişimlerin sizin için neden bu kadar önemli olduğunu insanlara açıklayın. Eğer gerçekten sizin arkadaşlarınızsa anlayış göstereceklerdir.

Harekete Geçin! Sağlığınıza Kavuşmak İçin Temel Bir Hareket Başlatın

Bireysel olarak harekete geçebilmek ve hem kendi çevrenizde hem de dünyada sağlık yaratmak için gereken politik değişiklikleri desteklemek üzere www.takebackourhealth.org adresindeki gereçlerden ve V. Kısım 27. Bölüm'den faydalanın. Siz de bu harekete katılın.

17

Kendinizi Ölçün

Kan Şekeri Diyeti sıhhat kazanmak ve sağlığını daimî kılmak isteyenler için bilimsel araştırmaları pratik tavsiyelere tercüme ediyor. Şimdi insülininizi ve kan şekerinizi dengeleme yolunda ilerlemek için ilk adımı atacaksınız. Programın hangi versiyonunu takip etmeniz gerektiğini tespit için evvela bazı temel ölçümleri yapmanız, bir testi cevaplamalı ve bazı tahliller yaptırmalısınız.

TEMEL VE GELİŞMİŞ PLANLAR

Programın iki versiyonu bulunmaktadır. Temel programı herkes takip edebilir. Bu programla kan şekeriniz dengelenir, insülin yükselişleri sona erer, hormonlarınız dengeye girer, enflamasyon yok olur, sindiriminiz düzelir, metabolizmanız hızlanır, detoksunuz artar ve zihniniz ile sinir sisteminiz yatışır. Çoğunluk için diyabeziteyi tedavi ve sağlığı koruma için gereken araçları içeren temel program yeterlidir.

Gelişmiş program ise, diyabet teşhisi konulmuş insanlar da dâhil, çok daha ileri aşama, vahim durumdaki diyabezite hastaları için ha-

zırlanmıştır. Genomik devrim ve metabolizmamızda dengesizliklere yol açan çeşitli faktörleri kavrayışımız bizi geçmişin herkese uyan reçetelerini aşarak kişiye özel tıp ve sağlığa varmaya sevk etti. Bazı insanlar zayıf olsalar bile insülin direnci geliştirmeye genetik olarak daha yatkındır ve belli bir şeker yüklemesine karşılık daha çok insülin üretmektedir. Bazıları toksin biriktirmeye daha yatkındır ve glüten yediği için enflame olmaktadır veya mitokondrileri ağır işliyordur yahut bağırsak bakterileri çoktur veya hormonsal sorunları vardır.

Gelişmiş program daha ciddi biyokimyasal ve metabolik dengesizliklere sahip insanlara yardım edecektir. Eğer size uygun olan gelişmiş program ise, siz fazladan vitamin ve mineral desteği alacak ve yine daha ciddi beslenme değişiklikleri yapacaksınız.

Hangi programı uygulayacağınızı tespit ve ilerlemenizi etkin bir şekilde takip etmek için şu üç adımı tamamlamalısınız: Vücudunuzu ölçün, testi yanıtlayın ve tahlil yaptırın.

Harekete Geçin! Toplanıp Vücut Ölçülerinizi Alın

Çabucak toplanıp dört basit ölçümle sağlığınızın durumuna dair bir fikir edinebilirsiniz. Bunlar size sağlığınız ve metabolizmanız hakkında çok şey anlatır. Neyi nasıl ölçeceğinizi aşağıda veriyorum.

1. Kilonuz

Sabah ilk iş, tuvalete gittikten sonra ve çıplak olarak tartılın. Kilonuzun haftalık durumunu günlüğünüzde takip edin.

2. Boyunuz

Boyunuzu metre ve santimetre olarak ölçün. Günlüğünüze yazın.

3. Bel Ölçünüz

Belinizi göbek deliğinin üzerinden ölçün. Haftalık durumunuz günlüğünüzde takip edin.

4. Tansiyonunuz

Bir tansiyon aleti edinin, eczanede yahut doktorunuza ölçtürün. Tansiyonunuzun haftalık durumunu günlüğünüzde izleyin. Sabahları günlük faaliyetinize başlamadan önce ölçün. İdeal tansiyon 115/75'in altıdır. 140/90'ın üzeri ise çok yüksek sayılır.

Bu kritik ölçümleri yaptıktan sonra diğer önemli rakamları belirleyebilirsiniz.

1. Beden Kitle İndeksiniz (BKİ)

- Bu vücudunuzun kilogram olarak ağırlığının, boyunuzun karesine bölünmesi sonucu elde edilen rakamdır. Mesela 84 kg ağırlığında, 1.90 m boyunda birinin BKİ'si şöyle hesaplanır: BKİ = $84/1.90^2 = 23$.
- Bu rakam size normal kiloda mı, aşırı kilolu mu yoksa obez mi olduğunuza dair bir fikir verir. Normal 25'in altıdır, kilolu, 26 ila 29, obez ise 30'un üstüdür. Ama bel kalınlığınızı da hesaba katmalısınız. Eğer ince belli, adaleli bir vücut geliştirici iseniz sağlıklı olabilirsiniz. Eğer bacaklarınız, kollarınız ve kalçanız ince, karnınız büyükse, BKİ'niz normal çıkabilir ama yine de diyabet riski taşıyabilirsiniz. Keza, Asyalı, Latin, Amerikan Yerlisi, Pasifik Adalı, İnuit, Eskimo, Hindu ve Ortadoğulu gibi bazı etnik gruplar daha düşük BKİ'lerde diyabete yakalanabiliyorlar.
- Diğer ölçümlerinizle beraber BKİ'nizin de haftalık durumunu günlüğünüzden takip edin.

2. Belinizin Boyunuza Oranı

- Bunu hesaplamak için belinizi ölçün ve santimetre cinsinden boyunuza bölün. Ondalık virgülünü iki hane sağa kaydırın. Belinizin boyunuza oranını yorumlamak için aşağıdaki tabloya bakın yahut da www.bloodsugarsolution.com'da boyunuzla kilonuzu girerek hesaplamayı otomatik yaptırın.

- Bu rakam çok önemlidir. Göbekli olup olmadığınızı bu rakama bakarak da anlayabilirsiniz (Eğer aynanın karşısında yan durduğunuzda karnınızın dışarı çıktığını görüyor yahut ayaktayken ayak parmaklarınızı göremiyorsanız, o zaman göbeklisiniz demektir.)
- Bu rakam diyabezite, kalp hastalığı ve ölüm riskinin, bel-kalça oranı da dâhil olmak üzere diğer bütün rakamlardan daha güvenilir bir göstergesidir.
- Bunu haftada bir ölçüp günlüğünüze kaydedin. Programı bıraktıktan sonra ayda bir kez ölçebilirsiniz.

Bel-Boy Oranı Tablosu

KADIN

- 35'in altı: anormal derecede zayıf
- 35-42 arası: çok zayıf
- 42-46 arası: zayıf ve sağlıklı
- 46-49 arası: sağlıklı
- 49-54 arası: kilolu
- 54-58 arası: aşırı kilolu/obez
- 58'in üstü: aşırı obez

ERKEK

- 35'in altı: anormal derecede zayıf
- 35-43 arası: çok zayıf
- 43-46 arası: zayıf ve sağlıklı
- 46-53 arası: sağlıklı, normal kilolu
- 53-58 arası: kilolu
- 58-63 arası: aşırı kilolu/obez
- 63'ün üstü: aşırı obez

Programın tamamladığınız her haftasının sonunda bu bölüme dönüp ölçümleri tekrarlamanızı ve vücudunuzun ne kadar değiştiğini görmenizi tavsiye ederim. Kaydettiğiniz ilerlemeyi görmek sizin için moral ve teşvik olacaktır.

Rakamlarınızı Kaydedin

www.bloodsugarsolution.com adresinde bütün test sonuçlarınızı, vücut ölçülerinizi, kan tahlillerinizi, günlük tecrübelerinizi, duygu ve düşüncelerinizi takip ederek zaman içinde aldığınız yolu kolayca hesaplayabilmeniz için sunulan araçlar hakkında bilgi alabilirsiniz. Bu sitede aynı zamanda, isminizi vermeden araştırma programımıza katılarak, bu yaklaşımın faydalarını göstermemize yardım edebilirsiniz. Artık büyük kurumların ve ilaç şirketlerinin yaptığı araştırmalar halkın bilgisine sunulmalıdır. Bilginin paylaşılması sağlık sistemine müthiş bir fayda sağlayabilir. Kendi ilerlemenizi görmeniz size fayda getirecek ama ilerlemenizi paylaşırsanız sağlık sistemini de dönüştürmüş, başkalarının sağlığına da katkıda bulunmuş olursunuz. Lütfen www.bloodsugar.com adresinde program süresince bilgi ve rakamlarınızı girerek, *Kan Şekeri Diyeti* hasta odaklı araştırma programına dâhil olun.

Harekete Geçin! Kapsamlı Diyabezite Testini Yanıtlayın

BKI ve bel-boy oranınızı kaydettiniz, şimdi temel planı mı yoksa gelişmiş planı mı uygulayacağınızı belirleyeceksiniz. Kitabın başında diyabezite hastası olup olmadığınızı anlamak için küçük bir eleme testi cevapladınız. Şimdi sorununuzun ciddiyetini derinlemesine görebilirsiniz. Bunun için aşağıdaki testin sorularını cevaplayın. "Evet" cevabını verdiğiniz her soruyu **1 puan** sayın. Bu testin aynısı www.bloodsugarsolution.com web sitesinde de bulunabilir.

Sorular	Evet	Hayır
Tatlıyı çok seviyor, dayanamıyor, tatlı krizlerine giriyor, kısa bir süre "şeker mutluluğu", ardından "şeker kederi" yaşıyor musunuz?		
Doktorunuz hiç, şekerinizin "bir parça yüksek" olduğunu söyledi mi?		
Kendinizi hareketsiz bir insan olarak tanımlar mısınız?		
Birkaç saat bir şey yemediğinizde, asabi, endişeli, yorgun, gergin bir insan oluyor musunuz yahut düzensiz baş ağrılarınız oluyor mu—ve yedikten sonra kendinize geliyor musunuz?		
Yemekten 2-3 saat sonra eliniz ayağınız titrer duruma geliyor musunuz?		
Yağsız yemenize rağmen kilo veremiyor musunuz?		
Öğün atladığınızda kendinizi asabi, aksi, güçsüz ya da yorgun hissediyor musunuz?		
Kahvaltıda çörek, beyaz ekmek, mısır gevreği, krep yahut başka bir karbonhidratlı yediğinizde bütün gün yemeniz içmeniz kontrolden çıkıyor mu?		
Şekerli ve karbonhidratlı şeyler tükettikten sonra kendinizi yemekten bir türlü alamadığınızı hissediyor musunuz?		
Bir tabak makarna ya da patates uykunuzu getiriyor ama balık, et ve sebze size kendinizi daha iyi hissettiriyor mu?		
Restoranda ekmek sepetine saldırıyor musunuz?		
Şekerli şeyler yedikten sonra çarpıntınız oluyor mu?		

Tuzlu şeyler yedikten sonra vücudunuz su tutuyor mu?		
Kahvaltıyı atladığınız zaman öğleden sonra panik atak geçirdiğiniz oluyor mu?		
Sabahları uyanmak için mutlaka kahveye ihtiyaç duyuyor musunuz?		
Sık sık karamsar, sabırsız veya endişeli bir ruh hali içine giriyor musunuz?		
Son zamanlarda hafıza ve dikkatle ilgili sorunlar yaşıyor musunuz?		
Yemek yedikten sonra yatışıyor musunuz?		
Yemek yedikten birkaç saat sonra yorgunluk hissediyor musunuz?		
Gece terlemeleriniz oluyor mu (erkek olsanız bile)?		
Çok sıvı alma ihtiyacı duyuyor musunuz?		
Çoğu insandan daha sık soğuk algınlığına yakalandığınızı yahut enfekte olduğunuzu düşünüyor musunuz?		
Genellikle yorgun musunuz?		
Kısırlık yahut polikistik over sendromu belirtilerinden (düzensiz âdetler, yüzde tüylenme ve akne) muzdarip misiniz?		
İktidarsızlık yahut ereksiyon sorunlarından muzdarip misiniz?		
Kasık kaşıntısı, vajinal mantar enfeksiyonları, anal kaşıntı, tırnak mantarı, cilt pullanması ya da diğer kronik mantar enfeksiyonlarından muzdarip misiniz?		
Ara Toplam		

Aşağıdaki sorulara verdiğiniz her "evet" cevabını **3 puan** sayın.

Sorular	**Evet**	**Hayır**
BKİ'niz 30'un üstünde mi?		
Bel-boy oranınız kadınsanız 48'in, erkekseniz 52'nin üstünde mi?		
Tip 2 diyabet, hafif diyabet yahut hamilelik diyabeti teşhisi konuldu mu?		
Ailenizde diyabet, hipoglisemi hastası yahut alkolik var mı?		
Afrikalı, Asyalı, Amerikan Yerlisi, Latin, Pasifik Adalı, Hindu yahut Orta Doğulu köklere sahip misiniz?		
Yüksek tansiyonunuz var mı?		
Kalp krizi, farenjit, geçici iskemik atak yahut felç geçirdiniz mi?		
Kataraktınız var mı yahut hiç retinopati (diyabete bağlı göz hastalığı) geçirdiniz mi?		
Trigliserit seviyeniz 100 mg/dl'nin üstünde yahut HDL (iyi) kolesterolünüz 50 mg/dl'nin altında veya kanınızın glikoz seviyesi 110 mg/dl'nin üstünde mi?		
Karaciğer rahatsızlığınız yahut idrarınızda protein var mı?		
Ayaklarınızda yahut bacaklarınızda his kaybı var mı?		
Ara Toplam		
GENEL TOPLAM (ara toplamları birbirine ekleyin)		

Puan Anahtarı

Testi tamamladıktan sonra durumunuzun ne kadar kötü olduğunu ve hangi programı uygulayacağınızı tespit etmek için aşağıdaki puan anahtarını kullanın:

Puan	Önem Derecesi	Plan
1-7	Hafif	Temel Plan
8+	Orta derece ila Ciddi Diyabet	Gelişmiş Plan

Harekete Geçin! Kan ve İdrar Tahlillerinizi Yaptırın

Yukarıdaki test size durumunuzun vahametine ve hangi planı uygulamanız gerektiğine dair bir fikir verse de yaptırmanızı hararetle tavsiye ettiğim bir dizi laboratuvar tahlili de bulunuyor. Diyabezite, komplikasyonları ve nedenlerini değerlendirmek için iki aşamalı bir tahlil vardır. Yukarıdaki test sonucu ne çıkarsa çıksın, eğer temel tahliller ilerlemiş diyabetiniz olduğunu gösteriyorsa, o zaman gelişmiş planı uygulamalısınız. Tahlil sonuçlarınızı yorumlamak için aşağıda sunduğum rehberi kullanın.

Temel Diyabezite Tahlili: Diyabezite Varlığının Teşhisi

Bu programı uygulamayı düşünen yahut kilolu, diyabetik olan veya ailesinde tip 2 diyabet hastası olan herkese tahlil yaptırmasını öneririm. Aşağıda belirtilen tahliller programa hazırlık aşamasında yaptırılmalıdır (bu tahlilleri nasıl ve nerede yaptıracağınızı da daha sonra anlatacağım).

İhtiyacınız Olan Tahliller İçin Doktorunuzla İşbirliği Yapın adlı online rehberimde bu testlerle ilgili açıklamalar yapıyor, sonuçların nasıl yorumlanacağını açıklıyorum. Bu rehberi www.bloodsugar.com adresinden indirebilirsiniz. İnsanların vücutlarını daha iyi tanımalarını, kendi tahlil sonuçlarını takip etmeleri ve bu bilgiler ışığında hastalık risklerinin ve ilerlemelerinin bilincinde olmalarının iyi bir şey olduğu kanaatindeyim. İnsanın kendi sağlığını en iyi kendisi korur, bunun için de tahlillerinizi bizzat takip etmeniz en iyisidir.

NOT: Belirtilen anormal seviyeler kolesterol yahut diyabet ilacı kullanmayan insanlara göredir. Eğer ilaç alıyorsanız, rakamlar iyi görünse de diyabeziteniz yerinde duruyor olabilir.

- İnsülin tepki tahlili. Bu tahlille açlık, 75 gram glikoz yüklemesiyle 1 saat ve 2 saat glikoz ve insülin seviyeleri ölçülür. Glikoz tolerans tahlili gibidir ama hem glikozu hem de insülini ölçer. Kan şekeriniz normal olsa bile insülininiz çok yüksek olabilir. Açlık insülini < 5 IU/dl, 1 ve 2 saat seviyeleriniz ise < 30 IU/dl olmalıdır. Açlık kan şekeri < 90 mg/dl, 1 ve 2 saat seviyeleri ise < 120 mg/dl olmalıdır. **Bu tahlili isteyin.** Diyabezitenin varlığının ve ciddiyetinin en önemli göstergesidir ama günümüzde çok sık uygulanmamaktadır. Bu yüzden de diyabezite hastalarının yüzde 90'ına teşhis konulmamıştır. Bir seçenek de sadece glikoz yüklemesinden 30 dakika sonra glikoz ve insülin seviyelerini ölçmektir. Eğer size daha önce diyabet teşhisi konulduysa 2 saatlik glikoz yüklemesi yaptırmanıza gerek yoktur.
- **Hemoglobin A1c.** Bu tahlil son altı haftalık kan şekerinizin ortalamasını ölçer. Bu tahlilin sonucu, toplam hemoglobinin % 5.5'inden büyükse anormal kabul edilir.
- **NMR lipit profili.** Bu tahlille LDL, HDL ve trigliseritlerin partikül boyutları sayıları tespit edilir. Toplam kolesterolünüz ilaçla veya ilaçsız normal olsa dahi, küçük ve sıkı partiküller tehlikeli ve diyabezite göstergesidir. LDL partikül sayınız toplamda 1.000'den az, (sıkı, tehlikeli tipteki) küçük LDL partikül sayınız ise 500'den az olmalıdır.
- **Lipit panel.** Bu panel toplam kolesterolü (ideal < 180 mg/ld), LDL (ideal < 70 mg/dl), HDL kolesterolü (ideal > 60 mg/dl) ve trigliseridleri (ideal < 100 mg/dl) gösterir.
- **Trigliserit/HDL oranı.** 4'den büyükse anormaldir.
- **Toplam kolesterol/HDL oranı.** 3'den büyükse anormaldir.

Eğer tahlil sonuçlarınız aşağıdakilerle uyuşuyorsa, gelişmiş programı uygulamalısınız. Kolesterol düşüren ilaç kullanıyorsanız, temel plana mı yoksa gelişmiş programa mı dâhil olacağınızı belirlemek için insülin tepki tahlilini ve hemoglobin A1c'yi esas almanız gerekir.

Şayet,

- Açlık glikozu > 110 mg/dl
- Açlık insülini > 12 IU/dl
- 1 yahut 2 saatlik glikoz > 150 mg/dl
- ½ saatlik, 1 yahut 2 saatlik insülin > 80 mg/dl
- Hemoglobin A1c > 6.0 IU/dl
- Trigliseridler > 200 mg/dl
- HDL < 40 mg/dl
- Trigliserit/HDL oranı > 5
- Toplam kolesterol/HDL oranı > 6 ise gelişmiş programı uygulayın.

Diyabezite İçin İlave Tahliller: Diyabezitenin Ciddiyetini veya Komplikasyonlarını Değerlendirin

Şayet diyabezite riski taşıyor yahut da bu hastalığa sahip olduğunuzdan şüpheleniyorsanız bu tahliller normal bir tarama ve değerlendirmenin parçası olmalıdır. Size tip 2 diyabet teşhisi konulduysa yahut yukarıdaki teste ve temel tahlillere göre gelişmiş programa uygun olduğunuz ortaya çıktıysa, bu ilave tahlilleri de yaptırmanız büyük önem taşımaktadır.

- Yüksek-duyarlılıklı C-reaktif protein (anormal > 1.0 mg/litre) – enflamasyonu incelemek için
- Fibrinojen (anormal > 350 mg/desilitre) – pıhtılaşma riskini ve kanın yoğunluğunu incelemek için
- Lipoprotein (a) (anormal > 30 nmol/L) – tedavi edilebilir genetik kolesterol markörünü incelemek için
- Ürik asit (anormal > 7.0 mg/dl) – diyabezitenin yol açtığı gut riskini belirlemek için

- Karaciğer işlev tahlilleri (yüksek AST, ALT, GGT anormaldir) – karaciğer yağlanmasını incelemek için
- Böbrek işlev tahlilleri – (BUN anormal > 20 mg/dl, kreatinin anormal > 1.2 mg/dl) – böbrek işlevini incelemek için
- Mikroalbümin (anormal > 20 mg/dl) – böbreklerdeki hasarının erken bir işareti olan idrardaki proteini inceler
- 25 (OH) D vitamini (anormal < 45-60 ng/dl) – D vitamini durumu için
- Homosistein (anormal > 8.0 mikromol/dl): folik asidi eksikliğinin hassas bir işaretidir
- Ferritin (anormal > 200 ng/ml) – enflamasyon ve demir durumunu incelemek için
- Tiroit hormonları (anormal TSH, serbest T3, serbest T4, TPO antikorları) – tiroit işlevini incelemek için
- Cinsiyet hormonları (erkek – toplam ve serbest testosteron; kadın – FSH, LH, DHEA-S, estradiol, progesteron, serbest testosteron ve cinsiyet hormunu bağlayıcı globülin) – cinsiyet hormonlarını incelemek için

Bu tahlilleri çoğu hastane ve laboratuvarda yaptırabilirsiniz.

Çoğu insanın sıkıntıları *Kan Şekeri Diyeti*'ni uygulamakla geçecek şeyler olmakla beraber bazı insanların tıbbi yardım alması gerekebilir. Hatta bazıları diyabezite tedavisi için çoktan bir doktora başvurmuş bile olabilir. Her iki durumda da internet sitemizdeki *İhtiyacınız Olan Tahliller İçin Doktorunuzla İşbirliği Yapın* adlı online rehber tıp pratisyeninizle en verimli şekilde işbirliği kurmakta size yardımcı olacak önemli bilgileri vermektedir.

Ayrıca üç ay, altı ay ve bir senelik aralarla takip tahlilleri yaptırmalısınız. Böylece hem siz, hem doktorunuz kaydettiğiniz ilerlemeyi takip edebilirsiniz

HAZIRLIK AŞAMASINDA YAPILACAKLAR LİSTESİ

Hazırlık Aşaması 1. Hafta – Altyapıyı Kurun

Yolculuğa Başlayın	☐
Özel destek araçlarımıza ve online günlüğümüze erişmek için www.bloodsugarsolution.com adresini ziyaret edin.	☐
Harekete geçin – bunun için 188-189. sayfalardaki günlük tutma egzersizlerine göz atın.	☐
Engelleri saptayın ve yok edin - bunun için 187-188. sayfalardaki egzersizlere göz atın.	☐
Sağlık ve kilo verme hedeflerinizi belirleyin - bunun için 191-193. sayfalardaki egzersizlere göz atın.	☐
Altı haftalık programa resmen başlamak için bir tarih belirleyin.	☐

Sağlıklı Mutfağınızı Hazırlayın	☐
Mutfağınızı hastalık ve obezite üreten gıdalardan arındırın – 194-196. sayfalardaki listeye başvurun.	☐
www.bloodsugarsolution.com adresindeki *Supermarket Savy* videomu izleyin.	☐
Gerekli mutfak aletlerini temin edin – 196-197. sayfalardaki listeyi kullanın.	☐

İçsel Alışverişçiyi Hazırlayın	☐
www.bloodsugarsolution.com adresindeki *Etiket Okuma* videomu izleyin.	☐
www.bloodsugarsolution.com adresindeki *Temel Beslenme Bilgileri* videomu izleyin.	☐

İçinizdeki Aşçıyı Hazırlayın 

Birkaç basit yemek pişirme becerisi kazanın – 199-202. sayfalarda verdiğim fikirleri kullanın, IV. Kısım'daki pratik menülere göz gezdirin yahut da yemek pişirme kursuna gidin. 

www.bloodsugarsolution.com adresindeki *Temel Beslenme Bilgileri* videomu izleyin. 

Eğer yemek yapmayı sevmiyor yahut vaktiniz yoksa 200. sayfadaki günlük tutma egzersizini yaparak bunun neden böyle olduğunu ve bunu düzeltmenin çaresini öğrenin. 

Topluluğunuzu Hazırlayın 

www.bloodsugarsolution.com adresinde programdaki başarınızı ikiye katlamak için çevrenizdeki insanlardan bir grup oluşturmayı veya bir online destek grubuna katılmayı öğrenin. 

Çevrenizdeki insanlarla küçük bir destek grubu oluşturun. Aile üyelerini, arkadaşlarınızı ve iş arkadaşlarınızı sizinle beraber programı uygulamaya davet edin. 

Grupta yer almayan arkadaş ve aile üyelerinden de sağlık yolculuğunuzda size destek olmalarınız rica edin. 

"Israrlı ikramcılar"a kesin sınırlar koyun. Böyle bir program uyguladığınızı ve bu konuda ciddi olduğunuzu onlara bildirin. 

Kendinizi adayın! Çevrenizdeki sağlıkla ilgili sosyal ve politik hareketlere katılın. 

Ölçülerinizi Alın – ***Rakamlarınızı Takip Edin***	☐
Tartılın.	☐
Boyunuzu kaydedin.	☐
Bel ölçünüzü kaydedin.	☐
Tansiyonunuzu kaydedin.	☐
BKİ'nizi kaydedin.	☐
Bel-boy oranınızı kaydedin.	☐
Diyabezite testini cevaplayıp hangi programı uygulayacağınıza karar verin.	☐
227-229. sayfalarda belirttiğim tahlilleri yaptırın.	☐
Eğer diyabezite riski taşıyorsanız yahut diyabezite hastası olduğunuzdan şüpheleniyorsanız 229-230. sayfalardaki ileri tetkikleri yaptırın.	☐

Hazırlık Aşaması 2. Hafta—Vücudu Hazırlayın

Programın 2. Haftasının ilk gününden itibaren aşağıdaki maddeleri kesin.	☐
Un ve şeker	☐
Toksik işlenmiş gıdalar—yüksek fruktozlu mısır şurubu, trans yağlar, katkı maddeleri ve koruyucu maddeler (esasen bütün işlenmiş gıdalar)	☐
Alkol	☐
Kafein—kafeini yavaş yavaş bırakmada 206. sayfadaki tavsiyelerim size yol gösterecektir.	☐
Yeme bağımlılığı—hazırlık aşamasının 2. Haftasında yeme bağımlılığını kırmak için 203-205. sayfalarda tavsiye edilen adımları mümkün olduğunca uygulamaya çalışın.	☐

Ölçü ve tahlil değerlerinizi web sitemizdeki online günlüğe kaydedin. Böylelikle hem kendi gidişatınızı takip etmiş hem de hasta odaklı araştırma aracılığıyla başka insanlara da yardım etmiş olacaksınız. 

IV. KISIM

ALTI HAFTALIK EYLEM PLANI

Bir şeye başlamak için uygun ruh haline girmeyi, ilham gelmesini beklemeyin. O ruh halini kendiniz yaratın. Nasıl mı? HAREKETE GEÇEREK. Bir şey yaparak. İlham nadiren eylem yaratır. Eylem ise daima ilham verir.

—Yazarı bilinmiyor

En önemli şey poponuzu kaldırarak harekete geçmek, bir şey yapmaktır. Bu kadar basit. Çoğu insanın fikirleri vardır ama pek azı bunları uygulamaya geçirmek için bir girişimde bulunur. Yarın değil. Haftaya değil. Bugün.

—Robert Browning

Harekete Geçme Zamanıdır!

IV. Kısım'da sağlık yolculuğunuza başlamak için size gereken araç ve bilgileri öğreneceksiniz. Eğer eylem adımlarını takip ederseniz sağlığınız ve hayatınızın kalitesi temelden değişecek.

İnsanlar kullanma kılavuzuyla doğmuyorlar. Arabalarımızı +300.000 km daha çalıştırmayı biliyoruz ama 120 yıllık bir ömürde vücut, zihin ve ruh sağlığı nasıl korunur, bilmiyoruz. Sağlıklı olmaya dair kadim kültürel bilgiler artık unutuldu, okulda öğretilmiyor, doktorlara ve beslenme uzmanlarına tıp fakültelerinde öğretilmiyor, sağlık politikaları eskimiş yahut yanlış bilimsel çalışmalara dayanarak, hatta endüstrinin etkisi altında belirleniyor. Bir tane vücudunuz var, o yüzden benim tavsiyem, vücudunuzun işleyişini ve sağlık, esenlik için gereken temel etmenleri öğrenmenizdir. Altı haftalık plan sizi kendinizi öldürmeden gıda alışverişi yapmanız için gereken bilgilerle ve vücudunuzu, zihninizi ve ruhunuzu tedavi için gereken araç ve tekniklerle donatacaktır.

Her hafta sağlığın gıda, spor ve zihinsel esneklik gibi farklı bir tarafına odaklanacak ve sonuçlarınızı hatırı sayılır derecede değiştirmek için eş, dost, akraba ve online topluluklardan nasıl yardım alabileceğinizi öğreneceksiniz. Düşünce, başarı, ilerleme, engel, yeme

içme, uyku ve egzersizinizi günlüğünüze aktardığınız vakit kaliteli bir sağlık ve esenlik yaratma kabiliyetinizi kuvvetlendirmiş olacaksınız. Kitabın sonunda yer alan menüler, alışveriş listeleri, tarifler, atıştırma fikirleri programı eyleme dönüştürmenizde size yardımcı olacaktır.

Bu altı haftada ayrıca sağlık reçetenizi kendinize uyarlamayı öğreneceksiniz. Herkesin kendi hastalık ve belirtilerini yaratan kendine özgü dengesizlikleri vardır. Sağlık sisteminin geleceği kişiye özel tedavidedir—kişiye özel diyet, besin destekleri, hayat tarzı hatta ilaç reçetesi. 10.000'i aşkın hastayı tahlil ettikten, binlerce hikâye dinledikten sonra farklı belirti ve hastalıklar arasında bağlantı kurmayı ve hastalıkların esas sebeplerini teşhis etmeyi öğrendim. Bazı insanların aşırı enflamasyonu, bazılarının hormonsal yahut sindirim bozukluğu olabilir, bazılarının sorunu ise aşırı toksisitedir. Siz II. Kısım'daki testleri yanıtlayarak kendi dengesizliklerinizi teşhis sürecini başlattınız. Bu testlerle planınızı kendinize göre ayarlayabilir, süratli bir şekilde başarı kaydedebilir ve gerekirse doktorunuzu yönlendirebilirsiniz.

Hazırlık adımlarını tamamladınız, yolculuğunuza ve takiplerinize başladınız, destek grubunu kurdunuz, tahlilleri yaptırdınız ve hangi programı uygulayacağınızı belirlediniz ise, artık programa başlayabilirsiniz.

1. Haftaya başlamadan evvel kitabın bu kısmını nasıl kullanmanız gerektiğini anlatayım.

İlerleyen sayfalarda yer alan altı bölümün her birinde her hafta atmanız gereken belli bir eylem adımını bulacaksınız. 25. Bölüm'de (sayfa 333) bütün programı özetliyor ve gelişiminizi takip için kullanabileceğiniz kontrol listeleri veriyorum.

Bu kadar çok bilgi ve eylem arasında bunalabilirsiniz. En iyisi her şeyi zamana yayarak, sırayla yapmaktır. Zaten programı bu şekilde ayarladım.

Her hafta programın bir yönüyle meşgul olacaksınız:

1. Hafta: İlacınızı Yiyin: Temel Beslenme Bilgileri

2. Hafta: Besin Destekleriyle Metabolizmanızı Hızlandırın

3. Hafta: Zihninizi Rahatlatın, Vücudunuzu İyileştirin
4. Hafta: Eğlenceli, Pratik Egzersizler
5. Hafta: Temiz ve Yeşil Bir Hayat
6. Hafta: Programı Kendinize Uyarlayın

TEMEL YAHUT GELİŞMİŞ PLAN: FARKI NEDİR?

Şu ana kadar hangi planı uygulayacağınızı belirlemiş olmanız gerekir. Temel plan ile gelişmiş plan arasında sadece iki ana fark bulunuyor. Bunlar:

1. Altı hafta boyunca daha sıkı bir diyet. Eğer gelişmiş plana uygunsanız yahut da size diyabet teşhisi koyulduysa, temel plandaki bütün beslenme tarzı değişikliklerini uygulayacak ve **altı hafta boyunca bütün tahıl ürünleri, meyve ve karbonhidratlı sebzelerden uzak duracaksınız.** Böylece **metabolizmanızı yeniden başlatacak** ve diyabezitenizi daha süratli düzelteceksiniz.

2. Daha kapsamlı bir besin desteği planı. 2. Haftada öğreneceğiniz gibi, besin desteklerin diyabezite tedavisine katkısı çok büyüktür. Temel planda herkesin ömür boyu almasını önerdiğim besin destekleri yer alıyor. Gelişmiş planı uygulayacaklar, belli bir müddet birkaç besin desteği fazladan almalıdırlar.

Şunu anlamalısınız ki atacağınız adımların çoğu uzun vadeli değişiklikler olarak tasarlanmıştır. Bu altı hafta sağlıklı bir ömür için temel oluşturacaktır. Yeme içmeniz, yaşantınız, haftalara bölünmüş bir tam bakıma alıyorsunuz. Altı hafta geçtikten sonra da öğrendiğiniz şeylerin çoğunu yapmaya devam edeceksiniz.

Bu değişiklikleri kolaylaştırmak için 25. Bölüm'ün sonunda programın bir özetini ve bir eylem kontrol listesi bulacaksınız. Günbegün yapacaklarınızı bunlardan takip edebilirsiniz.

19

1. Hafta: İlacınızı Yiyin: Temel Beslenme Bilgileri

İyi beslenme, programın temelini meydana getirmektedir. Programın hazırlık aşamasından bu haftanın eylem adımlarına bir sıçrayış yapmış bulunuyorsunuz. Aşağıda altı hafta boyunca kaçınmanız gereken gıda maddelerini sıralıyorum. Bunlar bizim işlenmiş, melezleştirilmiş modern diyetimizde yer alan başlıca maddelerdir ve bizi yavaş yavaş öldürmektedirler. Sizi temin ederim, duyularınızı hoşnut edecek, damak tadınızı geliştirecek, size temizlik, sağlık hissi verecek ve tabii otomatikman zayıflatacak yepyeni bir dünyayı, Tabiat Ana'nın muhteşem kilerini keşfedeceksiniz.

Şunlardan kaçının:

1. Her türlü şeker. Mesela sabırotu, akçaağaç şurubu, stevya ve günün "en son, en muhteşem" tatlandırıcısı. Hazırlık haftasında buna zaten başlamıştınız. Devam edin. Bunların zararı var mı diye soracak olursanız, var.

2. Unlu mamuller (glütensiz olanlar dâhil). Simit, ekmek, sandviç ekmeği, lavaş, makarna vs. Bunların emilimi çok hızlıdır ve insülini aşırı yükseltirler.

3. Her türlü işlenmiş gıda. Bütün trans yağlar ve yüksek früktozlu mısır şurubu (nişasta bazlı şeker). Buna da hazırlık haftasında başlamıştınız.

4. Her türlü glüten ve süt ürünü. Bunlar diyetimizde yer alan başlıca enflamatuar gıdalardır. Bunları diyetinizden çıkarma konusunda ayrıntılı bilgiyi bu bölümde bulacaksınız.

5. Eğer temel planı uyguluyorsanız, tüm tahıl, nişastalı sebze ve meyveler. Balkabağı, bezelye, patates, mısır, ayrıca şalgam, yaban havucu (karakavza) ve turp gibi kök sebzeler ile bütün meyvelerden (günde yarım fincan çilek yahut böğürtlen veya dut) altı hafta boyunca uzak durun.

Altı haftadan sonra vücudunuzu glüten ve süt ürünleriyle yeniden tanıştırın ve kilo, kan şekeri, metabolizmayı ve ruh halinizi nasıl etkilediğini görün. Bunların sizde kilo ve hastalık yaptığını görürseniz, uzun vadede ikisinden de uzak durun. Bu gıdalarla vücudunuzu nasıl tekrar tanıştıracağınızı "Ömür Boyu Sağlık" adlı 26. Bölüm'de anlatıyorum. Eğer gelişmiş planı uyguluyorsanız, yavaş yavaş tahıl ve sınırlı miktarda (miktarlar aşağıda verilmiştir) nişastalı sebze, meyveyi diyetinize yeniden dâhil edin ve kan şekeri, enerji ve kilonuzun nasıl etkilendiğine bakın.

GIDANIN KALİTESİNE ÖNEM VERİN

Vücudunuza şifa vermek için yapabileceğiniz en önemli şey **gıda kalitesine** önem vermektir. Amerikalılar gelirlerinin yüzde 10'undan azını gıdaya harcarken, Avrupalılarda bu oran aşağı yukarı yüzde 20'dir. Kalite önemlidir. Mesele kalori olduğunda nitelik nicelikten önemlidir. Nicelikten ziyade niteliğe önem verdiğinizde hem daha iyi doyacak hem de sizi beslemeyen yiyecekleri arzulamayacaksınız. Niteliğe önem verdiğimizde hayattan daha fazla zevk alacağız. İlişkilerimizin, işimizin ve yiyip içtiklerimizin nitelikli olmasına özen göstermeliyiz.

Ulaşabileceğiniz özel tatlar, çeşniler, kıvamlar ve yiyecekler o kadar bol ki. Yan etkileri de daima iyi.

Beslenmeye dair öğrenmeniz gereken bir basit kavram vardır ki o da bu kitabın ana fikridir ve sizin hayatınızı kurtaracaktır.

Bütün Kaloriler Eşit Yaratılmamıştır

Kurabiyedeki 500 kalori ile brokolideki 500 kalori aynı değildir. Weight Watchers ve Amerikan Diyabetik Derneği de nihayet bu düşünceyi kabul etmiş ve puan sistemlerini, karbonhidrat takaslarını değiştirmektedirler. Eğer aynı miktarda kaloriyi kurabiye yerine brokoliden alırsanız kilo verirsiniz.

Gıda bilgidir ve gen ifadenizi, hormonlarınızı ve metabolizmanızı kontrol eder. Kalorinin kaynağı (ve kalorilerle taşınan bilgi) genler, hormonlar, enzimler ve metabolizmanızın vereceği karşılığı ciddi anlamda etkiler. İnsülin seviyenizi birdenbire yukarı fırlatan şeyler yerseniz kilo alırsınız. İnsülin seviyenizi düşüren şeyler yerseniz kilo verirsiniz. İkisi de aynı miktarda kalori, protein, yağ, karbonhidrat ve lif içerse bile durum değişmez.

Porsiyon Boyutu Önemlidir

Porsiyonun boyutu gerçekten önemlidir. Aşağıda genel bazı gıdaların uygun porsiyonları yer alıyor:

Önemli Porsiyon Boyutları

- Meyve: Bir orta boy, 1 fincan küçük taneli meyve (dut, çilek, böğürtlen vb), ½ fincan taze meyve, ¼ fincan kuru meyve
- Nişastalı sebzeler: 1 servis = 1 fincan balkabağı yahut ½ tatlı patates

- Nişastasız sebzeler: 1 servis = 3 fincan salata yeşilliği, bir fincan çiğ yahut ½ fincan pişmiş (esasında bunlar serbest sebzelerdir – brokoli ve kuşkonmazı istediğiniz kadar yiyin)
- Et, tavuk, balık: 1 servis = 120 gr.
- Tam tahıllar: 1 servis = ⅓ fincan pişmiş
- Bakliyat: 1 servis = ⅓ fincan pişmiş yahut konserve
- Fındık, ceviz yahut çekirdek: 1 servis = ¼ fincan yahut küçük bir avuç
- Çeşitli gıdaların servis boyutları için www.bloodsugarsolution.com sitesine göz atınız.

Avrupa'da seyahat ederken her şeyin daha küçük boyutta olduğu dikkatimi çekti. Buna bel çevreleri de dâhil. Havaalanlarındaki sandviçler küçük bir baget ekmeğin arasında ince bir dilim doğal jambondan ibaret oluyor, bizdeki gibi kocaman bir somun ekmeğin arasına etler, peynirler ve soslar tıkıştırılmıyor. İçecekler 600 ml değil, 200 ml. Bir fincan kahve 600 ml'lik şeker yüklü bir *latte* değil, 120 ml. Makarna servisi 115 gr'dır, tabağın kenarlarından taşan kocaman bir yığın değil.

GLİSEMİK YÜKLEMEYİ KONTROL KALORİLERİ KONTROLDEN DAHA ÖNEMLİDİR

Glisemik yükü düşük diyetler işe yaradığı ispat edilmiş tek diyetlerdir—bu diyetler kan şekeri ile insülini yukarı fırlatmaz.[1]

Geniş çaplı bir araştırmada, sadece bir diyet zaman içinde en fazla kiloyu verdirme kapasitesine sahip olduğunu göstermiştir. *New England Journal of Medicine*'da yayımlanan çalışma sürdürülmesi en kolay, kilo verdikten sonra mevcut kiloyu korumada en büyük etkisi olan diyet glisemik yükü düşük, proteinden zengin diyet olduğunu ortaya koyuyor.[2] Ulaşılabilir bütün literatürü inceleyen bir grup ba-

ğımsız bilim insanından meydana gelen Cochrane Veritabanı, bütün diyet çalışmalarına baktıktan sonra, glisemik yükü az diyetlerin en fazla kilo verdiren ve gelinen kiloyu korumaya yardımcı olan diyetler olduklarını buldu.

Bu kitapta öğreneceğiniz en önemli becerilerden bir tanesi de **glisemik yükü az** bir yemek hazırlamak olacaktır. Glisemik yük, belli bir yemeğin hangi miktarda ve hangi hızda kan şekeri ve insülin seviyelerinizi yükseltececeğini size söyler. Bu seviyeler ne kadar yavaş yükselirse ve ne kadar düşük olurlarsa, o kadar iyidir.

Şöyle düşünün: Kolanıza 2 yemek kaşığı keten tohumu ile 2 yemek kaşığı balık yağı eklerseniz, kan şekerinizi normal koladan çok daha yavaş tırmandıracaktır. Ama tabii ben böyle bir şeyi tavsiye etmiyorum!

Glisemik yükü yemeklerinizden mümkün olduğu kadar çıkarmak için biraz tecrübe lazımdır. Hatta bazılarınız için yemekten bir saat sonra kan şekerinizi ölçmek faydalı olabilir. Ama neticede, yemeklerinizin glisemik yükü kontrol etmek çok zor değildir. Protein; yağlar; ve sebze, hububat ve sınırlı miktarda tam tahıllar ile meyvelerden lif ve düşük nişastalı karbonhidratları birleştirmelisiniz.

Bir başka yöntem de karbonhidratları tek başına tüketmemektir. Her ana ve ara öğünde karbonhidratları protein ve yağlarla birleştirin. Elma yiyin ama yanında ceviz veya fındık da yiyin. Bir miktar tam tahıl yiyin, yanında mutlaka balık yahut tavuk, yağ ve lifli sebze de tüketin.

194. sayfadaki Ömür Boyu Sağlıklı Yemenin 10 Kuralına ve 203-205. sayfalardaki **Yeme Krizlerinden Kurtulmak İçin 10 İpucu**na riayet ederseniz otomatikman glisemik yükü düşük beslenmiş olursunuz. VI. Kısım'daki yemek planını takip ettiğiniz zaman da böyle beslenmiş olursunuz. Nihayet bu beslenme tarzı alışkanlık haline gelir. Önemli olan kan şekeri ve insülin seviyelerini bütün gün sabit tutacak şekilde yavaş ve dengeli gıda yakımıdır.

Harekete Geçin! Vücudunuzu İyi Besleyin

Madem sağlığınızı ve kilonuzu korumanız yediğiniz kalorilerin miktarından ziyade kalitesine bağlı, o zaman sorulacak soru bellidir: Hangi gıdalar vücudunuza doğru bilgiyi gönderir?

Vücudunuza ve aynı zamanda dünyamıza şifa verecek kaliteli gıdaları seçmek için dikkat edilecek dört ilke vardır.

Hem Kendi Sağlığınız Hem de Dünya Sağlığı İçin Dört Ana Kural

1. **Gerçek gıdalar tüketin.** İşlenmiş, fabrikada üretilmiş gıdalardan kaçının. Taze sebze, meyve, tam tahıl, bakliyat, fındık, ceviz, çekirdek ile balık, tavuk ve yumurta gibi yağsız hayvani proteini seçin.
2. **Temiz beslenin.** Pastörize edilmiş, antibiyotik ve hormonla değil, otla beslenmiş, tarım ilacına maruz bırakılmamış hayvani ürünleri tercih edin. Küçük, yabani balıkları ve güvenilir çiftlik balıklarını tüketerek, cıva alımınızı azaltın.
3. **Organik beslenin.** Tarım ilaçları ve suni gübreler metabolizmanızı, tiroidinizi, cinsiyet hormonlarınızı ve dünyamızı zehirlemektedir. Bütçeniz elverdiğince organik gıda satın alın.
4. **Yerel ürünlere rağbet edin.** Köy pazarlarında bulabileceğiniz mevsimlik, yöre gıdaları daha sağlıklı, daha lezzetli, daha güvenilirdir ve vücudunuzun ekosistemi ile hepimizin yaşadığı daha büyük ekosistem arasındaki yakın ilişkiyi tanımanıza yardımcı olur.

Eğer bir destek grubunun üyesiyseniz, toptan alışveriş yapabilir, mesela otla beslenmiş bir kuzunun yarısını alabilirsiniz. Bu şekilde daha uygun fiyata daha kaliteli şeyler yiyebilirsiniz.

Dünyamızı ve sağlığımızı bir adımda iyileştirmek mümkündür. Çatalınızı sapladığınız şeyin tarım, enerji tüketimi, çevre, politika, iktisat ve biyolojimiz üzerindeki tesiri çok büyüktür.

KARBONHİDRATLAR: İLACINIZI YİYİN

Fark etmemiş olabilirsiniz ama karbonhidratların hiçbiri elzem değildir. Elzem, olmazsa olmaz yağlar (omega-3 yağlar) ve temel proteinler (amino asitler) vardır ama hiç karbonhidrat almasınız da yaşarsınız.

Buna karşın, hemen sadece bitkisel gıdalardan (sebze, bakliyat, tahıl, meyve, fındık, ceviz ve çekirdek) gelen kaliteli karbonhidratlarda bulunan birkaç şey vardır. O yüzden eğer beyin, karaciğer, böbrek ve diğer sakatatı yemiyor ve genellikle daha çok et yiyen kabilelerin bir zamanlar yaptıkları gibi hayvan kemiği çiğnemiyorsanız, karbonhidratlar sağlık için önemlidir. Niçin? Çünkü yüksek oranda vitamin, mineral, lif ve fitonutrientler ve fitokimyasallar denilen şifalı özel bitkisel bileşikler içerirler. Fitokimyasallar, örneğin zerdeçalda bulunan kurkumin, brokolideki glukozinolatlar, küçük taneli meyvelerdeki ve siyah pirinçteki antosiyanidinler vs ilaç özelliği olan moleküllerdir.

Glisemik yükü düşük bitkisel gıdaları tercih edin. Bunlar az değil ama yavaş karbonhidratlardır. Ana ve ara öğünlerde yavaş karbonhidrat yerken, yanında mutlaka protein, yağ ve lif alarak glisemik yükü daha da düşürebilirsiniz.

Harekete Geçin! DÜŞÜK Karbonhidratları Değil, Yavaş Karbonhidratları Tüketin

Sınırsızca, sınırlı miktarda yiyebileceğiniz ve tamamen kaçınmanız gereken karbonhidratlar aşağıda verilmiştir. Bunları trafik ışıkları gibi yeşil, sarı ve kırmızı ve yasaklı diye ayırdım. Bunlar karbonhidratların rengine değil, kan şekeriyle insülininiz üzerindeki tesirlerine işaret etmektedir.

Yeşil Karbonhidratlar: Dilediğiniz Kadar Yiyin

- **Yavaş yakılan, glisemik yükü düşük sebzeler.** Bunlar diyetinizin temel besinleri olmalıdır. Tabağınızı brokoli, kuşkonmaz, ıspanak, pazı, karalahana, beyaz lahana, Çin lahanası vs ile doldurun. Tam liste için www.bloodsugarsolution.com'u ziyaret edin.
- **Su yosunu.** Bazı yosunlar çok faydalıdır, deniz yosunu ise benim en sevdiğim yosundur. Hiç denemediyseniz, tavsiye ederim. *Kombu*, *nori*, *hijiki* ve *wakame* mineral, protein ve şifalı bileşikler bakımından hayli zengindir.

Sarı Karbonhidratlar: Ölçülü Yiyin

- **Tam tahıllar.** Esmer, siyah ve kırmızı pirinç; *kinoa*; horozibiği; karabuğday; ve teff lezzetli, glütensiz tahıllardır. Siyah pirinçte yabanmersinindeki kadar antosiyanidin vardır ve glisemik yükü düşüktür. Yasaklı pirinç denilen bu tahılı bir zamanlar sadece Çinli imparatorlar yiyordu. Eğer temel planı uyguluyorsanız bu tahıllardan günde yarım fincana kadar yiyebilirsiniz. Gelişmiş planı uyguluyorsanız, ilk altı hafta bunları tüketmeyin.
- **Baklagiller.** Liften ve fitonutrientten zengin baklagiller bizim kültürümüzde yeterince tüketilmiyor. Baklagiller şekerin kana karışmasını yavaşlatır ve insülin direncine yol açan aşırı insülin üretimini önler. Kırmızı ve yeşil mercimek, nohut, bezelye, soya fasulyesi, kuru fasulye, siyah fasulye ve barbunyayı kullanın.
- **Koyu renkli küçük meyveler.** Yabanmersini, kiraz, böğürtlen, ahududu fitonutrientlerle doludur. Renk ne kadar koyuysa, "şifa"sı o kadar kuvvetlidir. Günde yarım fincan kadar yiyin (Bu küçük meyveler gelişmiş planda yiyebileceğiniz bir meyve çeşididir). Dondurulmuş organik küçük taneli meyveleri protein içeceklerine katabilirsiniz.
- **Çekirdekli meyve.** Erik, şeftali, nektarin ve bu çeşit çekirdekli meyveler sağlıklıdır ve lifle, şifalı kimyasallarla doludur. Günde 1-2 tane yiyebilirsiniz.

- **Elma ve armut.** "Her gün bir elma, bir daha eve doktor alma" deyişini bilirsiniz. Ne kadar doğru! Günde 1-2 dilim yiyebilirsiniz. Her çeşit meyveyi günde toplam 2 dilimle sınırlandırın.
- **Lif.** Lif karbonhidratların emilimini yavaşlatarak kan şekerini dengede tutar. Ayrıca bağırsağınızdaki faydalı florayı besleyerek ve bağırsaklarınızı temizleyerek sağlıklı bir sindirim sistemini destekler. Günlük lif tüketiminizi yavaş yavaş 30-50 grama çıkarmaya çalışın. Baklagiller, fındık, ceviz, çekirdek, tam tahıllar, sebze ve glidemik yükü az meyvelerden alacağınız özlü liflere ağırlık verin.

Kırmızı Karbonhidratlar: Sınırlı Miktarda Yiyin

Aşağıda sıralanan gıdaları sınırlı miktarda tüketmelisiniz:

- **Nişastalı, yüksek-glisemik pişmiş sebze.** Bunlar balkabağı, bezelye, patates, mısır ile pancar gibi kök sebzelerdir. Nişastalı sebzeler kan şekerini daha hızlı yükseltirler, o yüzden daha küçük porsiyonlar halinde (günde yarım fincana kadar) tüketilmelidir ve yemeğin genel glisemik yükünü düşürecek gıdalarla beraber tüketmek daha iyidir. Şayet gelişmiş planı uyguluyorsanız bunlardan uzak durun.
- **Çok şekerli meyveler.** Kavun, karpuz, üzüm, ananas yukarıda saydığımız meyvelerden daha fazla şeker ihtiva eder, bu yüzden haftada yarım fincan tüketilmelidir. Şayet gelişmiş plandaysanız büsbütün uzak durulmalıdır.

Yasaklı Karbonhidratlar: Tamamen Uzak Durun

- İşlenmiş karbonhidratlar. Biliyorum, bunu tekrar edip duruyorum. Ama ne kadar tekrar etsem azdır. Bunlar *yasak*.
- **Glüten içeren tam tahıllar.** Programın ilk altı haftasında buğday, bulgur, siyez buğdayı, kabuklu pirinç, arpa, çavdar, yulaf, tritikaleden kaçının.
- **Kurutulmuş meyve.** Glisemik yükü fazladır.

- **Dirençli nişasta.** Bazı diyetler dirençli nişastayı (ince bağırsakta sindirilmeyen nişasta) önerirler. Kuru fasulye, tamtahıllar ve sebzelerden gelmediği müddetçe, ben tavsiye etmem. Neden? Çünkü bir etikette ürünün içeriğinde dirençli nişasta olduğunu gördüğümüzde bunun ne olduğunu bilmiyoruz. Talaş da dirençli nişastadır ve artık ekmekçiler bunu "net karbonhidratları düşürmek" için ekmeğe katıyorlar. Bu sağlık ibarelerine dikkat edin. Beyaz ekmeğe talaş konulunca o ekmek sağlıklı olmuyor. Doğal gıdalardan şaşmayın. Unutmayın ürünün üzerinde bir sağlık ibaresi varsa, bilin ki o üründen size hayır gelmez.

Harekete Geçin! Fitonütrientleri Artırın

Beslenme alanındaki hemen herkesin hemfikir olduğu bir şey de günde 5-9 porsiyon meyve ve sebze yemenin kronik hastalıklardan koruduğudur. Bu gıdaların bu kadar kuvvetli olmalarının sebebi içerdikleri fitonütrientlerdir.

Her fitonütrientin kendine özgü özellikleri vardır. Bazısı doğal antienflamatuar, bazı antioksidandır, bazıları ise detoksu destekler. Her birinin ayrı bir önemi bulunmaktadır ve belli miktarda beraber tüketildiğinde sağlık üzerinde hatırı sayılır tesiri olur. Pazarları, marketlerin sebze meyve reyonlarını birer eczane, sebze meyveyi de ilaç olarak düşünün.

İşte size fitonütrient alımını artırmak ve "ilacınızı yemek" için birkaç ipucu.

- **Doğal antienflamatuarları bulun.** Doğada şifa kaynağı pek çoktur. Polifenolden zengin kırmızı ve mor meyveler, koyu yeşil yapraklı sebzeler, portakal rengi tatlı patates ve ceviz ile fındık, enflamasyonu azaltır. Zerdeçaldaki kurkumin bir COX-2 inhibitörüdür—ibuprofenle aynı sınıftan bir antienflamatuar.
- **Antioksidanlarınızı yiyin.** Bu özel mitokondri artırıcı gıdalar enerjiyi yükseltir, oksitlenmeyi, yani paslanmayı azaltır. Koyu renkli meyveler, siyah pirinç ve nar gibi antosiyanidinleri; portakalı

ve balkabağı gibi sarı sebzeleri; karalahana ve ıspanak gibi koyu yeşil yapraklı sebzeleri; ve siyah üzüm, yabanmersini, çayüzümü, kızılcık gibi resveratrol içeren meyveleri yiyin.

- **Detoks yapıcılar.** Turpgiller özellikle detoksu artırmada büyük önem taşır. Bunlar brokoli, beyaz lahana, karalahana, Brüksel lahanası, karnabahar gibi sebzelerdir. Diğer doğal detoks yapıcılar yeşil çay, su teresi, karahindiba, kişniş, enginar, sarımsak, limon kabuğu, nar, hatta kakaodur.
- **Hormon dengeleyici yemekler yiyin.** Miso, tepme ve tofu (hepsi tam soya gıdalarıdır), bir de öğütülmüş ketentohumu kullanın.
- **Otları kullanın.** Otlar kuvvetli antioksidan, antienflamatuar ve detoks yapıcılardır. Zerdeçal, biberiye, zencefil, kişniş vb kullanın.
- **Soğan ve sarımsak yiyin.** İkisi de kolesterolü ve tansiyonu düşürür. Antioksidan ve antienflamatuardırlar ve detoksu güçlendirirler. Mümkünse her gün yiyin.
- **Yeşil çay için.** Bu çok eski içecek antienflamatuar, detoksifiye eden ve antioksidan fitonütrientler ihtiva eder. Önemli miktarda kafein içermez.
- **Koyu renkli çikolatayı seçin.** Tamam . . . ufak bir parça çikolata yiyebilirsiniz ama sadece en koyu renkli, besin değeri en yüksek olanından. En az yüzde 70 kakao içermelidir. Günde 50 gr.'dan fazla yemeyin. Bunu altı haftadan sonraya saklamanız daha yerinde olacaktır.

YAĞ ŞİŞMANLATMAZ

Karbonhidratlar "elzem" değildir ama yağlar elzemdir. Sağlıklı yağları kafi derecede yemezseniz biyolojiniz temelinden çöker. Yağlar hücre duvarlarınızı oluştururlar. Eğer yeterince yemezseniz yahut da kötü yağları aşırı yerseniz, optimal insülin işlevi ve kan şekeri kontrolü için gereken sağlıklı hücre çeperleri için ihtiyaç duyduğunuz yapıcı

bloklarınız olmaz. Omega-3 yağlar sağlıklı yağların kralıdır. Sağlıklı yağlarla bütün hücre ve dokularınızı yeniden yapılandırmak ve yapmak bir sene sürebilir, o yüzden hemen başlayın.

Harekete Geçin! Yağı Değiştirin

Vücudunuzdaki kötü yağı iyi yağla değiştirin:

- Açık denizlerden gelen veya güvenilir çiftliklerde üretilmiş soğuk su balığı yiyin. Bunlar arasında hamsi, açık deniz somonu, sardalye, pisi balığı, morina balığı yer alır. Pratik ara öğünler için sardalye, hamsi ve açık deniz somonu konservesi bulundurun.
- **Avokado ve zeytin yiyin.** Bunlar iyi (tekli doymamış) yağlar için zengin birer kaynaktır.
- Sızma zeytinyağı kullanın. Bu yağ antienflamatuar ve antioksidan fitokimyasallar içerir. Yüksek ısıda kullanmamak şartıyla bu sizin ana yağınız olmalıdır. Bütçenize göre bir sızma zeytinyağı alın. **Ceviz yağı** salatalara lezzet katar ve faydalıdır. **Susam yağı** ve **ayçiçeği yağı** da sağlıklı yağlardır ve yüksek ısıda kullanılabilir. Bunların ekspeller yahut soğuk sıkım, işlenmemiş versiyonlarını tercih edin. **Hindistan cevizi sıvı ve katı yağı** güçlü bir antienflamatuar olan laurik asit içerir ve tereyağı yerine ya da yüksek ısıda kullanılabilir.
- **Otlakta beslenmiş hayvan etini tercih edin.** Otlakta, merada beslenen, doğalarına uygun gıdaları yiyen hayvanlar besi yerinde yetişen hayvanlardan daha sağlıklı yağ profiline sahiptir.

PROTEİNİN ÖNEMİ

T. Colin'in Çin Çalışması[3,4] gibi birçok çalışma çok fazla hayvani proteinin risklerine dikkat çekmektedir. Ama bu araştırmalar avcı-top-

layıcı atalarımızın beslenmesini oluşturan vahşi türlere değil, genellikle fabrikada üretilen hayvani proteine dayanmaktadır. Idaho'da küçük bir kasaba doktoruyken hastalarımın bana verdikleri geyik etinde besi yeri ineklerindekinden çok farklı besleyici özellikler ve yağlar vardı.

Bazı insanlara vejetaryenlik yarar, bazılarına yaramaz. Bazıları hayvani protein yiyince kendini çok iyi hissederken, bazılarının midesi bozulur ve uyuşur. Vücudunuza neyin yaradığını deneyip kendiniz bulacaksınız. Benim diyabezite hastalarında genellikle gözlemlediğim şey, daha fazla hayvani protein (otlak yahut mera hayvanları, yumurta, güvenilir çiftliklerde üretilmiş yahut denizden tutulmuş cıvası düşük balık) yemeleri gerektiğiydi.

İster sebzeden ister hayvani gıdalardan gelsin, her öğünde protein almalısınız. Protein yemek metabolizma ateşini canlandırır ve kalorileri yakma özelliğini artırırken iştahınızı azaltır.

Harekete Geçin! Kan Şekeri ve İnsülin Dengesi ve Açlık Kontrolü için Kaliteli Protein yiyin

Bu kaliteli, güvenli protein kaynaklarını tercih edin.

Bitkisel Protein Kaynakları

- **Baklagiller.** Bunlar proteinden zengin ve kan şekerini düşüren lif, mineral ve vitaminlerle doludur. Lezzetli bakliyat örnekleri için 248. sayfadaki "Sarı Karbonhidratlar" başlığına bakın.
- **Tam soya ürünleri.** Bunlar tepme, tofu, miso ve nattodan oluşmaktadır. Bu bitkisel protein kaynakları aynı zamanda kanser riskini azaltan, kolesterolü düşüren ve kan şekeri ile insülin metabolizmasını geliştiren antioksidanlar bakımından zengindir. Şarküteri eti, soya peyniri yahut protein barlarında bulunan işlenmiş endüstriyel soyayı kullanmayın; bunlar zararlıdır.
- **Kuruyemiş.** Kuruyemişi mutfağınızdan eksik etmeyin. Kilo vermeye ve diyabet riskini azaltmaya yardımcı olduğu kanıtlanmış-

tır. Kuruyemiş protein, lif, mineral ve iyi yağ deposudur. Çiğ olanlarını tercih edin, hafifçe kavrulmuş ama tuzsuz olanlar da iyidir. Yağda kavrulmuş olanları yemeyin. En iyileri badem, ceviz, fındıktır. Günde bir iki avuç yiyebilirsiniz. Aşırıya kaçarsanız kan şekerinizi yükseltebilir. Bir porsiyon 10-12 tane kuruyemişe denk gelmektedir.

- **Çekirdek.** Kabak çekirdeği, ay çekirdeği ve susam çekirdeği lif, protein, vitamin ve mineralden oldukça zengindir. Çok güzel bir atıştırmalıktır ve sebze, bakliyat, tahıl yemeklerine ve salatalara katılabilir.

Sağlıklı Hayvansal Ürünler

- **Omega-3 yumurtası yahut çiftlik yumurtası.** Bunlar toksini az, besleyici ve kan şekerini düşüren sayılı hayvani ürünlerdendir. Bol miktarda DHA ihtiva ederler ve kolesterolünüzü yükseltmez; aksine düşürürler. Bu tür yumurtadan haftada sekiz taneye kadar tüketebilirsiniz. Bütün yumurta iyidir; sadece beyazını yemeniz şart değil. Yumurtanın sarısı da beyin ve ruh hali işlevi için lüzumlu önemli vitaminler ve yağlar ihtiva eder.
- Cıvasız balık, karides ve deniztarağı. Bunlar da omega-3 yağları kadar kaliteli proteinleri ihtiva ederler.
- **Hormon, antibiyotik verilmemiş ve tarım ilacına maruz kalmamış, organik kümes hayvanları.** Hormon ve antibiyotikle büyütülmemiş organik kümes hayvanları tavsiye edilir. Pişirmeden önce hayvanın derisini ayırın. Yemeklerde kullanmak üzere buzlukta kemiksiz, derisiz göğüs bulundurun.
- **Hormon ve antibiyotikle beslenmemiş, yağsız, organik kuzu veya dana eti.** Bütçeniz elverdiği kadar hormonsuz, organik et satın alın. Birkaç kişi birleşerek bir bütün hayvan alın ve paylaşarak buzlukta muhafaza edin. Pişirmeden önce eti görünen bütün

yağlarından temizleyin. Kırmızı et olarak kuzu en iyisidir. Haftada bir iki sefer, 100-150 gr'dan (avucunuz kadar) fazla yemeyin. Aşırı et tüketimi diyabeziteyle bağlantılıdır,[6] buna karşın geyik, kanguru vs gibi yabani hayvan eti diyabeziteyi iyileştirebilir.[7]

- **Et ürünleri seçerken seçeneklerinizi ve seçimlerinizin sağlığınız ve dünyamız üzerindeki tesirlerini iyi değerlendirin.** Hibrit otomobil kullansanız da et yiyorsanız, vejetaryen tarzda beslenip cip kullanan birinden daha fazla enerji harcıyor ve dünyaya daha fazla zarar veriyor olabilirsiniz. Daha fazla bilgi için www.bloodsugarsolution.com/meateatersguide.

BİTKİ VE BAHARAT

Çoğu bitki, baharat ve çeşniler birçok şifalı özelliklere sahiptir. Sevdiklerinizi yemeklerinize bol bol katabilirsiniz. Mutfağınızdan eksik etmeyin.

Harekete Geçin! Sağlıklı Baharat ve Çeşnileri Kullanın

Benim sevdiğim birkaç baharat ve çeşni:

- Buğdaysız *tamari* (soya sosu).
- Kırmızı biber salçası.
- Acılı soslar.
- Tahin.
- Katkısız kaya tuzu.
- Taze çekilmiş tane karabiber. Bir değirmen edinin.
- Baharat. Yemeklere lezzet katmak için birtakım baharat alın. Zerdeçal, kişniş, kimyon, biberiye ve süs biberi zengin baharat çeşitlerinin sadece birkaç tanesidir.
- Biberiye, fesleğen, reyhan, kekik ve mercanköşk gibi taze otlar.

- Et suyuna sebze çorbası.
- Taze limon.

Günlük Egzersizi: Beslenme Tarzında Değişiklikler

Yukarıda önerdiğim beslenme tarzı değişiklikleri hakkında ne düşünüyorsunuz? Mesafeli misiniz yoksa uygulamak için sabırsızlanıyor musunuz? Sizce bu mahrumiyet mi, ıslahat mı? Az önce öğrendiklerinizi biraz düşündükten sonra aşağıdaki soruları cevaplayın:

- Yukarıdaki değişikliklere itirazınız var mı, varsa nedir? En sevdiğiniz yemekleri özleyeceğinizi mi düşünüyorsunuz? Eğer öyleyse, bu yemeklere bağımlı olabilir misiniz?
- Siz de sebze sevmeyenlerden misiniz? Eğer öyleyse, sebzeleri güzelce pişirmeyi ve tabağınızı yeni baştan düzenlemeyi öğrenerek, sebzeleri sevmenin mümkün olduğuna inanıyor musunuz?

NASIL VE NE ZAMAN YEMELİYİM?

Beslenmeyle ilgili değinmek istediğim iki önemli konu daha var: Nasıl ve ne zaman yemeli. Tek mesele kalorilerinizin kalitesi değildir. Ne vakit yemek yediğiniz, hangi gıdayı hangisiyle yediğinizde metabolizmanız açısından önemlidir.

Mükemmel Tabak

Mükemmel bir yemek (yahut atıştırmalık) hazırlamak önemli bir beceridir. Devletin "tabağım" adlı gıda piramidi, insanları yanlış yönlendiriyor (ama yine de bunun bile gıda piramidinde bir ilerleme sayılması gerektiğini düşünüyorum).

Çabuk emilen karbonhidratları, şeker ve insülin seviyelerinizi hızla yükselttiği için tek başına yemekten kaçınmalıyız. Ayrıca büyük

porsiyonlar da kan şekerinizi yükseltir, o yüzden küçük porsiyonlar kan şekerinizi dengede tutacaktır.

Tabağınıza yemek koyduğunuzda ortaya şöyle bir görüntü çıkmalıdır:

- Tabağın yarısına düşük karbonhidratlı sebzeleri koyun (Bu kısma istediğiniz kadar takviye yapabilirsiniz. İsterseniz iki kilo kuşkonmaz yahut brokoli yiyin).
- Tabağın dörtte birini proteine ayırın (balık, tavuk, yumurta, karides, et, kuruyemiş yahut bakliyat).
- Diğer dörtte birlik kısma da ya yarım fincan tam tahıl (mesela bulgur pilavı) yahut da yarım fincan tatlı patates, balkabağı gibi karbonhidratlı sebzelerden birini koyun.

İlerlemiş diyabetiniz varsa her türlü tahıldan, nişastalı sebzelerden ve meyvelerden, metabolizmanız düzelene ve insülin hassasiyetiniz gelişene kadar uzak durun. Bu altı hafta ila 12 ay sürebilir. Bu durumda tabağınızın dörtte üçünü sebze, dörtte birini karbonhidratla doldurun.

Zamanında Yiyin

Genellikle ne zaman yediğimize değil, ne yediğimize dikkat ederiz. Kilo almanın ve diyabeziteyi beslemenin en emin yolu sabah kahvaltıyı atlamak ve akşam yatmadan önce ağır yemek yemektir. Ben buna sumo güreşçisi diyeti diyorum. Çalışmalar gösteriyor ki sık ve az (3 ana, 2-3 ara öğün) yiyen insanların tek bir büyük yemek yiyenlere nazaran, aldıkları kalori miktarı aynı olsa da daha fazla kilo verdiklerini gösteriyor. O yüzden erken yiyin ve sık sık yiyin. Metabolizmanızın ateşi bütün gün canlı kalsın, "mini-açlık" sürelerinde sönmesin. Kahvaltıyı asla ihmal etmeyin, 3-4 saatte bir yiyin ve her gün aynı saatlerde yemeye çalışın. Metabolizmanız daha hızlı ve etkili çalışacaktır. Kilo vereceksiniz, enerjiniz artacak, kendinizi daha iyi hissedeceksiniz.

GIDA ALERJİLERİ VE HASSASİYETLERİ: DİYABEZİTENİN TEDAVİSİ

Gıda alerjilerinin ve hassasiyetlerinin enflamasyon ve diyabeziteyi nasıl tetiklediğini anlatmıştık. Bazı gıdalar bazı insanlara yaramaz.

Bu yüzden program boyunca iki gıda grubundan uzak durmanızı tavsiye ediyorum: Glüten ve süt ürünleri. Bunlar insülin dengesizliklerini artıran iki ana gıda alerjenidir. İlk altı haftadan sonra bunları tekrar tüketmeye başlayabilirsiniz ama programın bu kısmını, istisnasız, bir damla dahi glüten yahut süt ürünü yemeden, yüzde 100 yapın. Sadece kilonuzda ve diyabezitenizde değil, genel olarak sağlık ve sıhhatinizde de büyük değişiklikler göreceksiniz. Glüten ve süt ürünlerini kesmek diyabetli insanın hayatını değiştirebilir. Bu tip 1 diyabetikler için de geçerlidir zira sütteki kazein(8) ve buğdaydaki glüten(9) ile hastalığın gelişimi arasında kuvvetli bir bağ vardır.

Bugün artık yeni çalışmalar sızıntılı bağırsak ile tip 2 diyabet arasındaki bağlantıya dikkat çekiyor. Bağırsak bakterilerindeki değişiklik ve süt ürünleri ile glütenli tahıllarda bulunan tahriş edici proteinler bağırsak zarını hasara uğratarak sızıntılı bağırsağa yol açıyor. Alerjenleri ortadan kaldırarak sızıntılı bağırsağı tamir etmek ve bağırsak bakterilerini dengelemek kilo vermeye, diyabeziteyi iyileştirmeye yarayabilir ve çoğu insana genel anlamda şifa olacaktır.(10)

Süt ürünlerinin hususiyeti, sütteki doğal büyüme hormonlarının insülin üretimini teşvik etmesidir.(11) Sütte doğal olarak bulunan 60'dan fazla anabolik yani büyüme hormonu vardır—bunlar genç hayvanların büyümesine yarar. Bir bardak süt içmek insülin seviyelerini yüzde 300 yükseltebilir ve obezite ile diyabete yol açabilirmiş. Bu bir gerçektir ama Süt Ürünleri Konseyi'nin yaptırdığı araştırmalar sütün kilo vermeye yardımcı olduğunu göstermektedir. Burada sorulması gereken soru şudur: Süt neye nazaran kilo vermeye yardımcıdır? Simit ve koladan oluşan bir öğüne nazaran mı yoksa yağsız et proteiniyle beraber sağlıklı, fitonütrient, antioksidan yönünden zengin sebze ağırlıklı bir öğüne göre mi?

Glüten ile süt ürünlerini beslenmenizden çıkarmak başta zor gelebilir ama üç gün uzak durduktan sonra canınız bunları istemeyecektir. Altı hafta sonra bunları tekrar tüketmeye başlayın ve durumunuzu takibe alın. Uzun vadede bu gıdaları tüketip tüketemeyeceğinize en iyi vücudunuz karar verecektir.

Harekete Geçin! Daha Ucuza Daha İyi Beslenin

İyi yiyecekler çoğu insana pahalı gelmektedir. Fakirlik de obezite ve diyabeti körüklemektedir zira teşvik gören şeker ve yağ kalorileri daha ucuz. Ama ben sizi gıda bütçenizi nasıl harcadığınızı itinayla kaydetmeye ve bütçe ve önceliklerinizi gözden geçirmek suretiyle, gerçek ve sağlıklı gıdaya biraz daha fazla para ayırmayı düşünmeye davet ediyorum.

Bir hafta boyunca, harcadığınız her kuruşu ve gününüzün her saatini nasıl geçirdiğinizi günlüğünüze kaydedin. Zaman ve paranızı nasıl harcadığınızı anlarsanız, sağlığınıza ve hayattaki hedeflerinize hizmet etmeyen bilinçsiz seçimler yapmaz, sizin için asıl önemli olan şeyleri seçebilirsiniz. Sonuç sizi şaşırtabilir.

Kahve, sakız, meşrubat, kolay gıdalar ve ayrıca sigaraya ne kadar para harcıyorsunuz? Restoranlarda yemek yemeye, *fast food*'a, paket servislere ne kadar harcıyorsunuz?

Günlerinizi nasıl geçirdiğinizi düşünün. Magazin gazete ve dergilerini okuyarak, televizyon izleyerek, internette gezinerek, video oyunları oynayarak ya da zamanınızı iyi planlamadığınız için birçok ıvır zıvır işle vakit harcıyor musunuz? Bunu da günlüğünüzde takibe alın.

Sonra kendinize şöyle sorun: Zamanımı ve paramı en iyi şekilde mi harcıyorum? Parayı hayat enerjiniz olarak düşünün. Para mali açıdan zamanınızı temsil ediyor. Bu hayat enerjisini nasıl harcamak istiyorsunuz? Bunu daha fazla harcayarak sağlık ve zindelik kazanmak istiyor musunuz? Biraz vakit ayırarak bu sorulara günlüğünüzde cevap verin.

Doğru yahut yanlış cevap yok. Amaç bu konular üzerinde düşünmektir. Kendinize –ve hak ettiğiniz hayat kalitesine ve sağlığa– yatırım için tahmin ettiğinizden daha fazla para ve zamanınız olduğunu keşfedebilirsiniz.

Bu soruların cevaplarını düşündükten sonra size daha fazla para ve zaman verecek üç değişiklik belirleyin. Bunları da günlüğünüze yazın. Örneğin, her gün içtiğiniz o 3 liralık kahveyi bıraksanız senede 1000 lira tasarruf edersiniz. Yahut da televizyonu günde yarım saat az izleseniz, senede 7.6 gün kazanırsınız, bunu da kendinize sağlıklı yemekler hazırlamakla değerlendirebilirsiniz.

Hepimiz çok çalışıyor, aşırı stres yükleniyor, yüksek vergiler ödüyoruz. Böyle bile olsa bize daha fazla kaynak sağlayacak seçimler yapmak yine bizim elimizdedir.

Bu konuları düşününüz. İşte ucuz ve pratik yemek için birkaç sır.

- **Çevrenizdeki ucuz ve taze, sağlıklı gıda satıcılarını araştırın.** Sebze meyve için büyük marketlerden ziyade semt pazarlarını tercih edin. Varsa köy pazarları daha da iyidir. Evde saklayacak yeriniz varsa, toptan fiyatına alışveriş yapabileceğiniz yerlerden aylık alışveriş yapın.
- **Ucuz ve pratik yemek repertuarı oluşturun.** Evinizde malzemeleri her daim bulundurun ki, sağlığınıza zarar veren yiyeceklere mahkûm olmayın. Pratik ve lezzetli atıştırmalıklar için 28. Bölüm'e ve yarım saatte pişirilebilen üç gözde yemeğin tarifi için 200-202. sayfalara bakın.

Harekete Geçin! Restoranlarda Yemeği Fazla Kaçırmamak için Planlı Davranın

Dışarıda yiyeceğiniz zaman dikkatli olun. Program esnasında dışarıda yemekten kaçınmanızı tavsiye etsem de bunun bazen imkânsız olduğunu biliyorum. Bazılarınız iş yemeklerine yahut etkinliklere gitmek zorunda olabilir mesela. Böyle durumlarda şu kuralları takip etmenizi öneririm:

1. **Titiz olun.** Neyi yiyip neyi yiyemeyeceğinizi açıkça belirtmelisiniz. Eğer fıstık alerjiniz olsaydı ve ağzınızdan içeri girecek bir tane fıstık bile ölümünüze yol açacak olsaydı, garsonunuzu uyarmakta tereddüt etmezdiniz. Sizi yavaş yavaş öldüren, sağlıksız yemekleri kabul etmek kibarlık değil, aptallıktır.
2. **Mümkünse restoranı seçin.** İyi yemekler sunan birçok restoran var. Yaşadığınız yere yakın restoranları tanıyın, seyahatteyken de biraz zaman ayırıp araştırma yapın. Hindu, Japon, Tayland, Akdeniz (İtalyan, Yunan ve İspanyol) ve Ortadoğu restoranları iyi birer seçenektir. *Fast food* zincirlerinden uzak durun. Mevsimlik, taze ve yöresel malzemelerle yemek hazırlayan geleneksel restoranları tercih edin.
3. **Garsona masada ekmek ve alkol istemediğinizi söyleyin.** Doğranmış çiğ sebze isteyin. Sos istemeyin.
4. **Su isteyin.** Yemekten önce bir iki bardak su için, iştahınızı kapatır.
5. **Garsona glüten yahut süt ürünü yerseniz öleceğinizi söyleyin.** Yalan değil, yavaş yavaş öleceksiniz.
6. **Basit pişirme yöntemlerini talep edin.** Izgara balık ya da tavuk isteyin. Yanına buharda haşlanmış veya zeytinyağında sote edilmiş sebze ve yanında dilimlenmiş limon alın. Salata alabilirsiniz ama sos olarak sızma zeytinyağı, sirke ve taze sıkılmış limon suyu isteyin.
7. **Nişastalıları es geçin.** Duble porsiyon sebze sipariş edin ve patates, pirinç ve makarnayı geçin.
8. **Her türlü sostan uzak durun.** Bunlar genellikle şekerli, süt ürünlü ve glütenli olur.
9. **"Hari hach bu" felsefesine uygun yiyin.** Okinawalılar dünyanın en uzun yaşayan halkıdır. Basit bir deyişleri vardır: "Hari hach bu" yani "sofradan doymadan kalk." Tam doymadan sofradan kalkarlar. Bir daha hiç yemek yemeyecekmiş gibi midelerini doldurmazlar. Kalanları eve götürürler. Yediğiniz şey ne kadar sağlıklı olursa olsun, çok fazla yerseniz, kan şekeriniz yukarı fırlar.

10. **Tatlı olarak taneli meyve yiyin.** Bunlar hafif tatlı, besleyici ve etli olurlar. Yemekten sonra yenildiğinde de kan şekerinizi yahut insülininizi yükseltmezler.

Harekete Geçin! Acil Durum Yiyecek Paketi Hazırlayın

Tip 1 diyabetik olsanız yanınızda insülin iğneniz olmadan evden çıkamazsınız. Astım hastası olsanız, astım ilacınız olmadan evden çıkamazsınız. Vücudunuz varsa da size bir gıda paketi lazım. Günlük ihtiyaçlarınızı içinde taşıyabileceğiniz küçük bir soğutucu. Arabanıza koyabilirsiniz, işyerine götürebilirsiniz, seyahatlerde yanınızda taşıyabilirsiniz.

Zamanla bu gıda paketini ihtiyaçlarınıza göre ideal biçimde düzenleyebilirsiniz. Fikir vermek açısından şöyle bir liste yaptım:

- Küçük bir paket ceviz ve badem
- Küçük bir paket havuç veya salatalık
- Küçük bir kap humus
- Bir kutu açık deniz somonu
- Bir kutu sardalye
- Bir kap nohut (zeytinyağı, tuz, limon ve biberli)
- Sağlıklı bir protein bar
- Bir şişe su

Harekete Geçin! Tatil ve Özel Günlere Hazırlanın

Bazen önünüze geleni yemek zorunda kalırsınız—partilerde, bayramlarda, eş dostun evinde. Önceden rica ederek kendinize özel yemek hazırlatabilirsiniz, bu talep genellikle hoş karşılanır. Aksi halde, stresini azaltmak ve sağlığınızı korumak için yapabileceğiniz birkaç şey vardır:

- **Önceden yemeğinizi yiyin.** Ben genellikle davet edildiğim yere gitmeden önce yemeğimi yerim, oraya gidince de sohbet ve muhabbetle meşgul olurum.
- **Bir acil durum paketi götürün.** Yiyecek seçeneklerinin ne olacağını bilmiyorsanız hazırlık yapın. Acil gıda paketi çok yardımcı olur.
- **Yiyin gitsin.** Et, balık yahut tavuk gibi besleyici şeyleri yiyin. Bol sebze veya salata isteyin. Yahut da ne varsa yiyin, ertesi gün rutin diyetinize dönersiniz.

Harekete Geçin! Yemeye Başlamadan Önce Nefes Alın ve Yemek için Şükredin

Dikkatli yemek ne yedip içtiğimizin bilincinde olmaktır; o yiyeceğin nasıl göründüğünü, elimize ve ağzımıza nasıl bir his verdiğini; ve yedikten sonra kendimizi nasıl hissettiğimizi bilmektir. Abur cubur tıkınmakla bitter çikolatayı tadına vararak yemek arasındaki farktır.

Şuursuzca yediğimiz vakit daha fazla yeriz. Araştırmalar insanlar ellerinde cips yahut patlamış mısır paketleriyle televizyon izledikleri zaman paketlerin ne boyutta olursa olsunlar mutlaka bitirildiğini göstermektedir. Beyniniz ancak 20 dakika sonra midenizin dolu olduğunu algılıyor.

Yavaş ve dikkatli yeme, yemeğin tadını çıkarmak, kilo vermek ve metabolizmanızı hızlandırmak için en etkili yoldur. İşte size daha dikkatli yemek için birkaç taktik.

Yemeği yemeden önce beş kere nefes alın. Bu bir dakikanızı alacak basit tekniktir ki yemek yerken yağ depolatan stres hormonlarınızı yavaşlatacak ve sindirim sisteminizi yemeği sindirmeye hazır hale getirecek. Beş kere burnunuzdan nefes alıp ağzınızdan verin. Her nefes alış ve verişte beşe kadar sayın. Bu kadar basit.

Yemekten önce şükredin. Sahip olduğunuz aile, arkadaşlar, nimetler için, aklınıza gelen bütün güzel şeyler için şükredin. Şükür Hıristiyan, Yahudi, Müslüman, Budist, Amerikan Yerlisi, hatta pa-

ganlarda bulunan çok eski bir âdettir. Kendi sözlerinizle de şükredebilirsiniz. Şükretmek sizin yemekle aranızdaki ilişkiye tesir edecek şifa veren bir eylemdir. Bu sayede varsa yemekle aranızdaki olumsuz bağlantıları (yemek beni şişmanlatacak, hasta edecek, yorgun düşürecek vs) da düzeltebilirsiniz.

Dikkatinizi tamamen yemeğe verin. Gazete veya derginizi bırakın; televizyonu, bilgisayarı kapatın. Aile, eş dostla yahut tek başınıza yemeğe oturduğunuzda dikkatinizi yemeğe verin. Yemek tabakta nasıl görünüyor? Kokusu nasıl? Dokusu nasıl? Bu basit hareketin yemek yeme işini nasıl kuvvetlendirdiğine siz de şaşıracaksınız.

Günlük Tutma Egzersizi: Yemek ve Hislerle İlgili Bir Günlük Tutun

Programı uygularken ne yiyip içtiğiniz, yediğiniz içtiğinizin size nasıl tesir ettiğini günbegün yazmanızı tavsiye ederim. Hem rakamlarınızı takip etmiş hem de gelecekte sağlıklı yemekler hazırlamak için fikir edinmiş olacaksınız. Vücudunuzun kendi ahengini yakalamaya muvaffak olacaksınız. Bu yiyecek bedenime veya zihnime iyi geliyor mu?

Her öğünde aşağıdakileri yapın:

Yediklerinizi ayrıntılı bir biçimde yazın. Sadece sebze, tahıl, bakliyat, kuruyemiş ve proteini değil, kullandığınız, ot, baharat ve yağları da not edin.

Yedikten sonra kendinizi nasıl hissettiğinizi düşünün. Günlüğünüze notlar alın. Vücudunuzdaki his nasıl? Muzdarip olduğunuz belirtiler arttı mı, azaldı mı? Yediğiniz gıda hafızanızı yahut ruh durumunuzu veya sindiriminizi veya kan dolaşımınızı değiştirdi mi?

Her akşam, o gün yediğiniz şeylerin gününüze nasıl tesir ettiğini düşünün. Enerjinizde, dikkat kabiliyetinizde gelişmeler görüyor musunuz? Vücudunuzu farklı duyuyor musunuz? Ne gibi değişiklikler tecrübe ediyorsunuz? Bu değişikliklerin duygularınız üzerindeki tesiri nedir?

2. Hafta: Besin Destekleriyle Metabolizmanızı Hızlandırın

Besin destekleri diyabezite tedavisinin temel ve etkili bir parçasıdır. Hafif diyabezite için temel besin destekleri yeterlidir; diyabet gibi daha ilerlemiş vakalarda; daha yoğun bir besin terapisi gerekir. Besin desteklerinin neden bu kadar önemli olduğunu anlatacağım. Ayrıca diyabezite ve diyabezitenin yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, koyu kan gibi komplikasyonları için yaygın olarak kullanılan ilaçlarla bu ilaçların doğal alternatiflerini yorumlayacağım.

BESİN DESTEKLERİ HAKKINDA BİLMENİZ GEREKEN GERÇEKLER

Doktorlar bütün vitamin ve minerallerimizi gıdalardan aldığımızı, fazlasını ise vücuttan çeşitli şekillerde attığımızı, hatta bunların toksik olduğunu düşünürlerdi. Ama öyle olmadığı yavaş yavaş anlaşılıyor. Doktorlar bugün artık 1 milyar dolarlık balık yağı hapı yazıyor. Çoğu

kalp mütehassısı folik asit, balık yağı ve koenzim Q10'u öneriyor. Mide bağırsak hastalıkları uzman doktorları probiyotikleri tavsiye ediyor. Doğum mütehassısları daima prenatal (doğum öncesi) vitaminleri önerirler.

Yeni bilimsel kanıtlar besin desteklerinin biyokimya ve metabolizmamız üzerindeki olumlu tesirlerini ortaya koymaktadır. Bunlara metabolizmamızın dişlilerinin tıkır tıkır işlemesini sağlayan yağ olarak bakabiliriz. Toplumumuzda omega-3 yağları, D vitamini, folik asit, çinko, magnezyum ve demir gibi besin maddelerinin ciddi oranda noksan olduğu hükümet destekli geniş çaplı araştırmalarda ortaya koyulmaktadır. Bu bir çelişki gibi gelebilir ama obezite ile kötü beslenme genellikle el ele yürürler. İşlenmiş, şekerli, kalorili gıdalar hemen hiç besin maddesi içermezler fakat sindirilmeleri için daha fazla vitamin ve mineral gerekir.

Beslenemememizin dört ana nedeni vardır. Evvela, bütün vitamin, mineral ve yağların bol miktarda bulunduğu yabani gıdaları yiyerek geliştik. İkincisi, tükenmiş topraklar, endüstriyel çiftçilik ve melezleştirme teknikleri yüzünden, yediğimiz hayvan ve sebzeler eskisi kadar besleyici değil. Üçüncüsü, fabrikada işlenmiş gıdalar hiç besleyici değil. Dördüncü olarak da çevre toksinleri, yeterince güneş ışığı alamamak ve kronik stres daha fazla vitamin ve mineral ihtiyacı doğurmaktadır.

Bu yüzden herkesin iyi bir multivitamin, balık yağı ve D vitaminine ihtiyacı vardır. Ayrıca probiyotikleri de tavsiye ederim, zira modern hayat, beslenme tarzı, antibiyotikler ve diğer ilaçlar bağırsak ekosistemimize hasar vermektedir, halbuki bağırsak ekosistemimiz sağlıklı ve zayıf olabilmemiz için çok önemlidir. İlave besin maddeleri metabolik dengesizlikleri düzeltmek, insülin işlevini artırmak, kan şekerini dengeye sokmak ve enflamasyonu azaltmak için diyabezite hastalarına gereklidir.

Eminim, birbiriyle çelişen araştırma sonuçları aklınızı karıştırıyordur. Bir gün folik asit iyiyken, ertesi gün kanser yaptığı bulunur. Bir gün D vitamini iyiyken ertesi gün faydalı olmadığı ortaya çıkarılır. Bu medya çarpışması bütün besin desteklerini büsbütün bırakma-

nız için yeterlidir. Bu araştırmalardaki sorun şudur ki bunlar besin maddelerini ilaç olarak görüyorlar—araştırmacılar sadece bir besin maddesini verip sonuca bakıyor. Halbuki besin maddeleri takım olarak çalışırlar. Brokoli çok faydalıdır ve birçok hastalığın önlenmesine ve tedavisine yardımcı olabilir, ama sadece brokoli yerseniz hastalanıp ölürsünüz. Besin maddeleri vücudunuzun dengesini korumak için işbirliği içinde çalışırlar.

Bu bölümde diyabezite ve insülin direncini önlemek ve tedavi etmek için herkesin ihtiyaç duyduğu temel besin destekleri üzerinde duracağım. Sonra, gelişmiş planı uygulayacaklar için ilave besin desteklerinden bahsedeceğim.

Harekete Geçin! Besin Takviyelerini Satın Alırken

İlaçlar kanuna bağlıdır. Reçetenizdeki ilaçları temin ederken ne aldığınızı bilirsiniz. Devletin denetimi vardır. Fakat besin takviyeleri aynı şekilde denetlenmez. Üreticiler genellikle malzemeden çalar. Sıradan bir müşteri için bu alan bir mayın tarlasıdır. Ben hastalarım için besin takviyesi seçerken şu muhtemel sorunlardan kaçınırım:

1. Hapın şekli ucuz ve vücut tarafından emilimi zor olabilir.
2. Etiketteki dozaj hapın içindeki dozajla aynı olmayabilir.
3. Katkı, boya, dolgu ve alerjenlerle dolu olabilir.
4. Hammaddeler (özellikle bitkiler) cıva, kurşun gibi toksin testlerinden geçirilmemiş olabilir yahut gruptan gruba farklılıklar gösterebilir.
5. Üretildiği fabrikalar üretim standartlarına uymuyor olabilir, o yüzden ürünler arasında büyük kalite farkları bulunabilir.

Ben besin takviyelerini şifa ve tamirin temeli olarak kullanıyorum, bu yüzden besin takviyesi üreticilerini araştırdım, fabrikaları gezdim ve nihai ürünlerinin bağımsız analizlerini inceledim. Gördüm ki güvenilir şirketlerin sayısı pek az. www.bloodsugarsolution.com

adresinde binlerce hastamda etkin bir şekilde kullandığım ürünlerin listesini veriyorum. Piyasada başka iyi ürünler de mevcut ama sizin işinizi kolaylaştırmak için tavsiye ettiğim ürünlerin bir tam listesini oluşturdum (ve zaman zaman güncelliyorum).

Benim ürün tavsiyelerime uysanız da uymasanız da araştırmaların diyabezite ve insülin direnci tedavisinde faydalı olduğunu gösterdiği besin madde ve bileşenlerini içeren kaliteli besin takviyelerini almaya özen gösterin.[1] Bunları beslenmenizin bir parçası olarak düşünün. İnsan gücünün yettiği en kaliteli yemeği ve besin takviyesini ister. Ürünleri seçmede bir beslenme uzmanının ya da beslenme alanına yönelmiş bir doktorun rehberliği faydalı olacaktır.

Özel Not

Çoğu besin takviyesinin birden fazla kullanımı ve faydası vardır ve programda birçok kere adı geçebilir. Mesela alfa lipoik asit kan şekerini dengelemeye yardımcı olur ama aynı zamanda mitokondrial işlev ve detoks için de önemlidir. Hem burada hem de 6 haftalık programda karşılaştığınızda çift doz almanıza gerek yoktur. Önerilen temel dozla vücudun farklı sistemlerinde bütün faydalarını gösterecektir.

TEMEL PLAN BESİN TAKVİYELERİ

Obezite ve diyabet ne tuhaftır ki genellikle kötü beslenme sonucu ortaya çıkarlar. Diyabetin bolluk içinde açlık çekmek olduğu söylenir. Şeker hücrelere ulaşamaz. Metabolizma yavaşlar ve hücreler uyumlu bir takım gibi iletişemez. Besin takviyeleri tekrar dengeyi bulmak ve temel sorunu, insülin direncini ortadan kaldırmak için tedavinin olmazsa olmaz bir parçasıdır. Besin takviyeleri iki şekilde çalışır: Hücrelerinizi insüline karşı daha duyarlı ve şekeri ve yağları daha etkin bir şekilde metabolize etmede daha etkin duruma getirir.

Ayrıca özel lifler, şekerle yağların kana karışmasını geciktirirler. Bu da metabolizmayı hızlandırır, kan şekerini ve kolesterolü dengeler, enflamasyon ve yeme krizlerini azaltır, kilo verdirir ve enerji verir.

Bu kitabı okuyan herkes temel besin takviyelerine başlamalı ve bunları ömür boyu kullanmalıdır. Diyabeziteniz "iyileşse" bile bunları almaya devam etmeniz gerekecek zira insülin direncine genetik yatkınlığınızı telafi için daima vitamin, mineral ve bitkilere ihtiyacınız olacaktır.

Günlük olarak kullanmanız gereken besin takviyeleri aşağıda verilmiştir. Bu bileşenlerin çoğu aynı hapta birleştirilmiş olarak da bulunabiliyor. Benim tavsiyelerime mümkün olduğunca uyan birleşimleri (kombinasyon) bulmanız iyi olur. Bu bileşenleri listedeki dozaj aralıklarında almak önemlidir. www.bloodsugarsolution.com adresinde tam olarak hangi besin desteklerini önerdiğimi ve nasıl edinilebileceklerini izah ediyorum.

Lif hariç bütün besin takviyeleri kahvaltı ve akşam yemeği gibi bir yemekle beraber alınmalıdır.

- Kaliteli bir multivitamin ve mineral
- Günde bir kere, kahvaltıyla beraber 1.000-2.000 IU D3 vitamini
- Günde iki kere, kahvaltı ve akşam yemeğiyle beraber 1.000-2.000 mg omega-3 yağları (aşağı yukarı 300/200 mg oranında EPA/DHA içermelidir)
- Günde iki kere, kahvaltı ve akşam yemeğiyle beraber 100-200 mg magnezyum
- Günde iki kere, kahvaltı ve akşam yemeğiyle beraber 300-600 mg alfa lipoik asit
- Günde bir kere, 200-600 mcg krom polinikotinat (günde 1.200 mcg'ye kadar faydalı olabilir)
- Günde iki kere, kahvaltı ve akşam yemeğiyle beraber 1-2 mg biyotin

- Günde iki kere, kahvaltı ve akşam yemeğiyle beraber 125-250 mg tarçın
- Günde iki kere, kahvaltı ve akşam yemeğiyle beraber 25-50 mg yeşil çay kateşinleri
- Her yemekten 15 dakika önce bir bardak suyla 2.5 gr PGX (bir süper lif)

Ayrıca sabahları hazırlayacağınız protein içeceklerine hipoalerjenik protein tozları ekleyebilirsiniz.

- Kahvaltıda 1-2 kaşık pirinç, soya, kendir, bezelye yahut *chia* protein tozu. Etiketteki talimatları takip edin. Bunu Ultraİçeceğinize ekleyebilirsiniz (tarifler için 28. Bölüm'e bakınız)

Bunlara ilaveten çoğu insanın kaliteli probiyotik kullanması gerekir ama bu isteğe bağlıdır. Probiyotikler üzerine tavsiyelerim için internet sitemizi ziyaret ediniz.

Temel Plan Besin Takviyelerine Dair Birkaç Not

Şimdi bu besin takviyelerinin yahut içeriğinin özelliklerini ve diyabezitenin tedavisinde neden bu kadar önemli olduklarını gözden geçirelim.

Kaliteli, Tesirli, Tam Multivitamin

İyi bir multivitamin bütün temel vitamin ve mineralleri içerir. Genellikle diyabezite için özel formüllerde yukarıda saydığımız bütün maddeler mevcuttur. İnternet sitemizde (www.bloodsugarsolution.com) kaliteli bir multivitaminde bulunması gereken bütün besin maddesi

form ve miktarlarını veriyorum. Ayrıca besin maddesi seviyelerinizi doktorunuzla beraber nasıl tahlil ve takip edeceğinizi de anlatıyorum.

Unutmayın, optimal doz ekseriyetle günde 2-6 kapsül yahut tablettir. Bazı insanların ise bir beslenme uzmanı yahut fonksiyonel tıp doktorunun tavsiyesiyle daha yüksek dozlar kullanması gerekebilir.

Vitamin B kompleksi bilhassa diyabezitesi olanlar için önemlidir zira diyabetik nöropati, yani sinir hasarına karşı korur ve hem metabolizmayı hem de mitokondrial fonksiyonu geliştirir.

E, C vitaminleri ve selenyum gibi antioksidanlar da diyabezitenin önemli sebeplerinden biri olan oksidatif stresi azaltabilecekleri için mühimdir.

D3 Vitamini

D vitamini eksikliği çok yaygındır; günümüzde insanların yüzde 80'i bu eksiklikten muzdariptir. Eğer multivitamininizin içinde yoksa, ayrıca D vitamini almanızı tavsiye ediyorum.

D3 vitamini diyabeti[2] ve metabolik sendromu[3] önleyen ve tedavi eden 200'ü aşkın gene tesir ederek metabolizmayı geliştirir.

D vitamini alırken şu hususlara dikkat etmelisiniz:

1. Doğru D vitaminini alın – D2 değil, D3 (kolekalsiferol). Çoğu hekim D2 vitamini verir. Bunu kullanmayın, D3 kadar tesirli ve biyolojik açıdan randımanlı değildir.
2. Ciddi eksiklikler için 3 ay boyunca günde 5.000-10.000 IU'ya kadar D vitamini almanız gerekebilir. Eğer böyle bir ihtiyaç varsa, doktorunuza danışarak hareket edin.
3. Doktorunuzla beraber D vitamini durumunuzu takip edin. Kanınızdaki D vitamini seviyesini 45-60 ng/dl'ye getirin. Bunun için yapılacak kan testi 25 OH D vitaminidir.
4. Bu seviyeye ulaşmak için biraz sabır gereklidir. Bazı insanlar ancak 6-12 ayda bu seviyeye ulaşırlar. Çoğu insan için ortalama günlük idame dozu 1.000 IU – 2.000 IU'dur.

Omega-3 Yağ Asitleri (EPA ve DHA)

Bu faydalı yağlar insülin hassasiyetini artırır, trigliseritleri azaltıp HDL'yi yükselterek kolesterolü düşürür, enflamasyonu azaltır, kan pıhtılaşmasını önler ve kalp krizi riskini azaltır.[4] Balık yağı da sinir işlevini geliştirir ve diyabetlerde sık görülen sinir hasarını önlemeye yardımcı olabilir.

Magnezyum

Magnezyumu yetersiz beslenme ile yüksek insülin seviyeleri arasında bağlantı vardır ve magnezyum eksikliğine diyabetiklerde sık rastlanılır. Magnezyum glikozun hücrelere girmesine ve bu kalorilerin vücutta enerjiye dönüşmesine yardımcı olur.

Ciddi magnezyum eksikliği olan bazı insanların yukarıda verilenden biraz daha yüksek bir doz kullanmaları gerekebilir. Bazı insanlar için ise daha düşük dozajlar yeterli olabilir. Ciddi bir eksikliğiniz olduğunu düşünüyorsanız doktorunuzla görüşün. İshal genellikle çok fazla magnezyum aldığınızın işaretidir. Böyle bir durumda dozu azaltın ve magnezyum karbonat, sülfat, glükonat yahut oksitten uzak durun. Bunlar besin takviyelerinde bulunan en ucuz ve en yaygın formlardır ama emilimleri güçtür. Magnezyum glisinatı tercih edin. Eğer kabızlığa yatkınsanız magnezyum sitrat kullanın. Böbrek hastaları yahut ciddi kalp hastalığı olanlar magnezyumu ancak hekim gözetiminde kullanmalıdır.

Alfa Lipoik Asit

Alfa lipoik asit kan şekerini düşürdüğü ve toksik karaciğeri iyileştirdiği ispatlanmış güçlü bir antioksidan ve mitokondri artırıcıdır. Bu da diyabetik sinir hasarı ve nöropatiyi önlemede faydalı olabilir. Kanın glikozdan temizlenmesini yüzde 50 oranında geliştirebilir.[6]

Krom ve Biyotin

Krom düzgün bir şeker metabolizması ve insülin hassasiyeti için çok önemlidir ve insülin reseptörü yapımına yardımcı olabilir.[7] çalışmalar biyotinin de insülin hassasiyetini geliştirdiğini, trigliseritleri azalttığını, kolesterol üreten genlerin ifadesini azalttığını ve glikoz metabolizmasını geliştirdiğini göstermektedir.[8]

Tarçın ve Yeşil Çay Kateşinleri (ECGC)

Tarçının[9] ve yeşil çaydaki kateşinlerin[10] de aralarında bulunduğu birçok bitki kan şekerini kontrole ve insülin hassasiyetini geliştirmeye yardımcıdır. Yeşil çay yağ yakmaya ve metabolizmayı hızlandırmaya da yarar. Bu bitkilerin hep bir arada bulunduğu besin destekleri iyidir.

PGX (Polyglycoplex)

PGX bir Japon yumrukök ile suyosununun birleşiminden meydana gelen koyu kıvamlı bir liftir. İnsülin, glikoz ve hemoglobin A1c üzerinde muazzam etkileri vardır.[11] Şeker ve yağların kana karışmasını yavaşlatır ve iştah, kilo, kan şekeri ve kolesterol kontrolüne yardımcı olur.[12] Yemeklerden önce bir bardak suyla alındığında diyabeziteyi yenmede önemli bir bileşen olabilir. Yemekten sonraki insülin tepkisini yüzde 50 azaltırken, LDL kolesterolü yüzde 20 ve kan şekerini yüzde 23 oranında düşürür. Sırf bu süper lifi kullanmak suretiyle 18 kilo veren hastalarım oldu.

Protein Tozu

Kaliteli, hipoalerjen bir pirinç, bezelye, kendir, *chia* ya da soya protein tozu kullanmanızı tavsiye ederim. Bu tozların bazıları antienflamatuar özelliği taşır ve detoksu destekler. İzoflavonlu tam soya gıdalardan elde edilen soya proteini kan şekerini[13] ve kolesterolü[14] düşürebilir.

Kan şekerinizi dengeleyen ve karaciğerinizi tamir eden protein içeceği aynı zamanda müthiş bir kahvaltı ve ara öğün seçeneğidir. Müthiş içecek tarifleri için 385-387. sayfalara göz atın.

GELİŞMİŞ PLAN BESİN TAKVİYELERİ

Kendi kendine diyabezite teşhisi testinde gelişmiş plana uygun olduğunuz ortaya çıktıysa, siz de temel plan için verilen besin takviyelerini, bir de aşağıdaki besin takviyelerini kullanacaksınız. Bu bitkiler temel plan besin takviyeleriyle beraber alındığında kan şekeri dengesini ve insülin hassasiyetini geliştirecektir.

Gelişmiş plan besin takviyeleri en az bir sene kullanılmalıdır. Bir yıl sonra doktorunuzla beraber tekrar laboratuvar tahlillerini yaptırmalı, kendi kendine teşhis testini tekrarlamalı ve gelişiminizi değerlendirmelisiniz. Eğer rakamlarınız ideal aralıklarda, belirtileriniz daha iyi durumdaysa, temel plan besin takviyeleriyle devam edebilirsiniz.

- 180-360 mg akasya (özodun ekstresi) ile şerbetçiotu ekstresi karışımı, kahvaltıdan ve akşam yemeğinden sonra birer kere olmak üzere günde iki kere
- 1.000 mg çemen otu tohumu ekstresi ile en az % 70 çözünür lif beraber kahvaltıdan ve akşam yemeğinden sonra birer kere olmak üzere günde iki defa
- 150 mg kudret narı ekstresi, kahvaltıda ve akşam yemeğinde olmak üzere günde iki defa
- % 25 jimnemik asitlere kertelenmiş 100 mg jimnema yaprağı ekstresi, kahvaltıda ve akşam yemeğinde olmak üzere günde iki defa

Kombine ürünler kullanarak, makul fiyata makul sayıda besin takviyesi ile hastalarımın bu hedeflere ulaşmalarına yardım etmeye çalışıyorum. Hastalarıma hangi ürünleri verdiğimi ve bunları nasıl satın alacağınızı öğrenmek için internet sitemizi ziyaret edin.

Gelişmiş Plan Besin Takviyelerine Dair Birkaç Not

Bu besin takviyelerine daha yakından bakalım.

Akasya ve Şerbetçiotu

Şerbetçiotundan elde edilen yeni bir bitkisel besin takviyesi genleri kontrol eden çok önemli sinyal etkenlerini düzenler. Bunlara protein kinazları denilmektedir. Şerbetçiotundaki iso alfa asitleri (RIAA, yani indirgenmiş iso alfa asitleri) ile aynı zamanda selektif kinaz tepki modülatörleri (SKRM) olarak da bilinen akasyanın insülin hassasiyetini ve yağ metabolizmasını geliştirdiği klinik olarak ispatlanmıştır.

Çemen Otu, Kudret Narı ve Jimnema Yaprağı

İlerlemiş diyabezite için çemen otu, kudret narı ve jimnema yaprağını tavsiye ederim.[17] Çemen otu Hindistan ve Ortadoğu'da kullanılmaktadır. İnsülin işlevine destek olan ve trigliseritleri azaltıp HDL'yi yükselten 4 hidroksi izolösin ihtiva eder. Kudret narı ise fitonütrientleri sayesinde diyabetiklerde kan şekerini düşürmeye yardımcıdır. Jimnema yine kan şekerini düşüren ve pankreası tamire yarayan bir Ayurveda bitkisidir.

DİYABEZİTEYE BAĞLI KOŞULLARA DESTEK OLARAK İLAVE BESİN TAKVİYELERİ

Bazı besin takviyeleri diyabeziteyle bağlantılı koşulları düzeltmeye yarayabilir. Doktorunuza danışmadan herhangi bir ilaç almanızı kesinlikle önermesem de aşağıda sıralanan koşulları yenmede size yardımcı olacak bu besin takviyelerini diyetinize dâhil edebilirsiniz.

Yüksek Kolesterol (Statinlere alternatif olarak)

Kırmızı Pirinç Mayası

Kırmızı pirinç mayası tozu pirinç üzerinde büyüyen bir organizma olan *Monascus purpureus*tan elde edilir. Çin tıbbında asırlarca kullanıldıktan sonra kırmızı pirinç mayasının kolesterolü ve vücuttaki ilgili kan yağlarını dengelemeye yardımcı olduğu keşfedilmiştir.[18]

- Kahvaltı ve akşam yemeğinde birer kere olmak üzerde günde iki defa 1.200 mg alın.

Bitki Sterolleri

Doğal olarak elde edilen bitki sterolleri de sağlıklı kolesterol seviyelerini korumakta faydalı olabilir.[19] Bitki sterolleri fitonütrientlerin bir türüdür. Bitki sterollerini yüksek yoğunlukta kullanmak tesirlerini kuvvetlendirebilir.

- Günde iki kere, kahvaltıda ve akşam yemeğinde birer tane 500-700 mg'lık karışık bitki kapsülü alın.

Yüksek Tansiyon

Tansiyonu düşürecek en iyi besin takviyeleri daha önce bahsettiğim balık yağı ile magnezyum ve koenzim Q10'dur.[20] (Koenzim Q10 hakkında bilgi için 24. Bölüm, 6. Adıma bakın.) Bunlar diyabet tedavisinin önemli birer parçasıdır. Ayrıca şunları da ekleyebilirsiniz:

Akdiken Yaprağı Ekstresi

Bu bitkisel tedavinin kalp kası işlevini ve koroner arter kan dolaşımında önemli bir rol oynadığı gösterilmiştir. Ayrıca diyabetiklerde tansiyonu düşürdüğü gösterilmiştir.[21]

- Günde iki kere kahvaltıda ve akşam yemeğinde 200-300 mg alın.

Kan İncelticiler

Aspirin diyabet hastalarına kan inceltici olarak verilir. Bazılarına iyi gelebilir fakat felç ve mide-bağırsak kanamasına yol açma riski taşır. Bu nedenle ben genellikle bu riski taşımayan doğal kan incelticileri tavsiye ederim.

Nattokinaz

Natto denilen geleneksel Japon fermente soya yiyeceğinde bulunan bu enzim sağlıklı kan dolaşımına yardımcı olur ve vücudun doğal pıhtılaşma süreçlerini destekler.[22] Ayrıca, damarlara da faydalıdır.

- Kahvaltıda ve akşam yemeğinde birer kere olmak üzere günde 2 defa 100 mg alın.

Lumbrokinaz

Lumbrokinaz mevcut birkaç fibrinolitikten, yani kan incelticiden biridir. Vücudun normal pıhtılaşma süreçlerini sürdürmesine yardımcıdır.[23]

- Kahvaltıda ve akşam yemeğinde birer kere olmak üzere günde 2 defa 20 mg alın.

BESİN TAKVİYELERİ KULLANILIRKEN DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

Besin takviyelerini kullanırken aklımızda bulundurmamız gereken birkaç nokta vardır:

1. Besin takviyelerini gıdalarla beraber alın—yemekle beraber yahut yemekten önce. Yemekten sonra almak midenizi bozabilir. Yine

de midenize dokunuyorsa buna sebep olması muhtemel sindirim sorununuz için bir doktora başvurun.

2. Balık yağını ağzınızda balık tadı kalmasını önlemek için yemeklerden hemen önce alın. Ya da kapsülü dondurun, böylece çözülene kadar bağırsağınıza inmiş olur.

3. Mümkünse kapsül kullanmanızı tavsiye ederim. Kapsülü yutmak daha kolaydır. Kapsülü de yutamıyorsanız açıp içindeki tozu yemeğin üstüne serpebilir yahut içeceğinize katabilirsiniz. Tabletleri ise ezip toz haline getirerek yemekle yahut biraz elma püresiyle karıştırabilirsiniz. Ayrıca bazı besin takviyeleri toz ve sıvı halde bulunabiliyor.

İLACI AKILLICA KULLANMAK İÇİN

Diyabezite tedavisinde kullanılan çeşit çeşit ilaç var. İlaçlar üzerine yapılan en önemli çalışmalardan biri olan Diyabet Önleme Programı'nın[(24)] tespitine göre ilaçların hayat tarzı değişiklikleri kadar tesirli değildir ve bu etki çalışma sona erdikten on sene sonra bile geçerliliğini korumaktadır. *Kan Şekeri Diyeti*'ni takip eden hastalar giderek daha az ilaç kullanmaya başlayabiliyor, çoğu da ilacı tamamen bırakabiliyor ya da yukarıda bahsettiğim doğal alternatifleri kullanıyorlar. Yine de ilaçlar hakkında da malumat sahibi olmak zarar getirmez.

Zaman zaman faydalı olduğunu düşündüğüm tek ilaç metformin, ticari ismiyle Glucophage'dir. Kolay tolere edilir, uzun zamandır piyasada bulunuyor ve iyi araştırılmış bir ilaçtır. Diğer ilaçların çoğu ciddi komplikasyonlara yol açmakta yahut da insülin seviyelerini yükselterek, ölüm ve kalp krizi risklerini artırarak işleri daha kötü hale getirmektedir. Diyabezite için başka ilaçlar da verilmektedir fakat bunların faydaları sınırlıdır ve aşağıda bahsedeceğim önemli riskler taşımaktadırlar. Nitekim, çoğundan uzak duruyorum. Beslenme, egzersiz, besin takviyeleri ile ve stresi azaltarak, ilaçtan daha hızlı ve çarpıcı sonuçlar alınabiliyor.

Oral hipoglisemi ilaçları de pankreası daha fazla insülin üretmeye zorlayarak hastalığı iyileştirmek yerine kötüleştiren ilaçlar kategorisine girmektedir. Piyasadaki bazı yeni ilaçlar ise henüz zaman testini geçmemişlerdir. Yıllar önce bir tıp yayınının başyazısında okuduğum şu cümleyi hiç unutmam: "Yeni bir ilacı piyasa çıkar çıkmaz, yan etkileri meydana çıkmadan kullanmak gerek." Söz konusu ilaçlara örnek olarak Prempro, Avandia, Vioxx markaları sayılabilir.

İlaçlar tek başına yahut birlikte kullanılabilir. Aşağıda diyabet tedavisinde kullanılan ilaç sınıfları hakkında açıklamalar yer alıyor.

Diyabet İlaçları

Biguanidler özellikle de metformin (Glucophage) insülin hassasiyetini geliştirmede kullanılan en iyi ilaçlar arasında yer almaktadır. Hücrelerinizin insüline tepkisini geliştirmek suretiyle kan şekerini düşürmeye yardımcıdır.

Tiazolidinedion ilaçlar (rosiglitazon ile pioglitazon [Avandia ile Actos] da dâhil olmak üzere), insülin hassasiyetini artırarak glikozun hücreler tarafından alımını geliştiren yeni bir diyabet ilacı sınıfıdır. Bu ilaçlar aynı zamanda enflamasyonu azaltır ve metabolizmayı kontrol eden özel bir hücre reseptör sınıfı olan PPAR üzerinde çalışarak metabolizmayı düzeltmeye yardımcı olur. Ama bedeli yüksek olabilir. Yan etkileri arasında kilo ve karaciğer hasarı bulunmaktadır. Dünyanın bir numaralı diyabet bloker ilacı Avandia'nın kalp krizi riskini yükselttiği gösterilmiştir, ayrıca 1999'dan 2010'a kadar 47.000 kalp hastalığına bağlı ölümün sorumlusudur. Artık sadece özel uyarılarla ve belli koşullar altında verilebilmektedir. Nitekim, ben şahsen bu ilaçları yazarken çok ihtiyatlıyımdır.

Sülfonilüreler daha eski ilaçlardır ve glipizid, glibürid ve glimepiridi kapsar. Bu ilaçları hiç tavsiye etmem zira kısa vadede şekerinizi düşürürken, uzun vadede insülin üretimini artırabilir. Bundan başka, FDA özel siyah çerçeve içinde hastayı bu ilaçların aslında kalp krizi

riskini artırdığına dair bir uyaran bir yazı zorunluluğu getirdi. Halbuki ilaçtan beklenen kalp krizi riskini azaltmasıdır. Kısacası, bu ilaçlar hastalığın nedenlerinden ziyade belirtilerini tedavi ediyor.

Alfa-glükozidaz inhibitörleri (akarboz ve miglitol) bağırsaklarda şeker ve karbonhidrat emilimini azaltmaya yardımcı olabiliyor. Bunlar zaman zaman yardımcı olmakla birlikte, ben PGX lifini şekerlerin kana karışmasını yavaşlatmada daha tesirli buluyorum. Siyah soya fasulyesinden elde edilen *touchi* ekstresinin karbonhidratların parçalanarak basit şekere dönüşmesinden ve bazı şekerlerin metabolizmasının yavaşlamasından sorumlu enzim olan alfa-glukozidazı engellediği laboratuvar çalışmalarında gösterilmiştir. Diyabezite hastalarıma ekseriyetle yemeklerden önce 300 mg öneririm.

İnkretinler yeni keşfedilen hormonlardır. İnkretinler, glukagon benzeri peptid-1 (GLP-1) reseptörlerini harekete geçirerek yahut normalde GLP-1'i bozan DPP-4 enzimini engelleyerek pankreastan insülin salgılanmasına yol açarlar. Bu kan şekerini düşürür. İlacı kullananların yüzde 58'inden fazlasında mide bulantısı, yüzde 22'sinde kusma yan etkileri görülmektedir. Riskleri adamakıllı değerlendiren uzun vadeli araştırma bulunmuyor. NAVİGATOR[25] olarak tanınan büyük bir araştırma gösterdi ki inkretinler hafif diyabetle bağlantılı riskleri azaltmada tesir göstermiyor, hatta ilacı kullanmaya başladıktan bir sene sonra insülin ve glikoz seviyeleri ilaca başlamadan önceki seviyelerden daha yüksekti. Bu bilgiye dayanarak, bu ilaçları kullandırtmamayı tercih ediyorum.

İnsülin en son başvurulacak çaredir çünkü kiloya, yüksek kolesterol ve yüksek tansiyona yol açabilir.

Bu ilaçların kombinasyonları faydalı olabilir. Ama gördüğünüz üzere, çoğu ilaç, hastalığınızın esas nedenlerini tedavi için lüzumlu beslenme ve hayat tarzı değişikliklerini yapmakla kolayca önleyebileceğiniz ve yok edebileceğiniz riskler taşımaktadır.

Diyabezite hastalarına reçete edilen bir iki ilaç daha vardır.

Kolesterol Düşürücü İlaçlar

Niasin (Niaspan) çok faydalı bir ilaçtır. Bilmiyor olabilirsiniz ama bu ilaç aslında B3 vitaminidir. Doktor kontrolünde, yüksek dozda (1.000-2.000 mg) kullanıldığında trigliseritleri azaltıp HDL'yi yükseltmekte etkili olabilir—statinlerin pek beceremediği bir şeydir. Yine de niasin alımı dikkatli bir şekilde takip edilmelidir zira yüksek dozlarda alındığı vakit karaciğer hasarına yol açabilir. HDL ve trigliseritleri sadece beslenme ve hayat tarzı düzeltmeleriyle değiştiremezsek bu ilacı kullanırım. Ayrıca kolesterol partiküllerinin boyutlarını büyütüp sayılarını azaltmak gibi bir faydası da var ki statinler bunu da yapmaz. Çalışmalarda niasinin ana damarlardaki kolesterol plakalarını yok ettiği de gösterilmiştir.[(26)] Bazı çalışmalar düşük dozda bir statin ile niasini beraber kullanmanın da plakaları yok edebildiğini göstermiştir. Bazı çalışmalar ise niasinin bir statinle birleştirilmesinin hiçbir faydası olmadığını göstermektedir.

Statinlerin (Lipitor, Crestor, Zocor vs) LDL kolesterolü düşürmeye ve sadece yüksek risk taşıyan hastalarda olmak şartıyla kalp krizi ve ölüm riskini azaltmaya yardımcı oldukları gösterilmiştir. Buna karşın, lipit partikül boyutunu dikkate değer ölçüde geliştirmedikleri, trigliseritleri azaltmadıkları yahut HDL'yi yükseltmedikleri bilinmektedir. Bunun yanı sıra, insülin seviyelerini yükselttikleri, adale hasarına ve nörolojik sorunlara yol açabildikleri görülmüştür. Statinler esasında diyabet riskini yüzde 9 oranında artırmaktadır.[(27)] Kırmızı pirinç mayasındaki doğal statinler ise yan etki göstermeksizin iş görmektedirler. Statinlerin hesaplanmamış ama iyi bir yan etkisi enflamasyonu azaltmasıdır. Fakat enflamasyonu azaltmanın, antienflamatuar beslenme tarzı, egzersiz, balık yağı, hatta multivitamin gibi daha iyi yolları bulunmaktadır. Daha fazla bilgi için www.drhyman.com/cholesterol adresindeki kolesterol ve statinler hakkındaki bloglarıma göz atın.

Kan İnceltici̇ler ve Antienflamatuarlar

Aspirin. Diyabetli hastaların çoğunda enflamasyon ve yapışkan kan sorunu vardır. Hekimler bunun için genellikle günde bir adet (81 mg) bebe aspirini almayı önerirler. Bunun faydası olabilir tabii ama riski de yok denilemez. Mide-bağırsak kanama ve kanamaya bağlı felç meydana gelebilir. Üç doğal kan inceltici balık yağı, nattokinaz ve lumbrokinazdır. Daha fazla bilgi için 277. sayfaya bakın.

Yüksek Tansiyon İlacı

Diyabezite tedavisinde tansiyonu düşürmek önemlidir. Çoğu insan sırf *Kan Şekeri Diyeti*'nin tavsiyelerine uymakla tansiyonunu düşürebilir. Ama mutlaka tansiyon ilacı kullanmanız gerekiyorsa, bazı hususlara dikkat etmelisiniz.

Genel olarak, Altace gibi ACE inhibitörleri, Diovan gibi ARB blokerleri, hatta diüretik (idrar söktürücü) ilaçlar tansiyonu düşürmede başarılıdır. ACE inhibitörleri ve ARB ilaçları böbrek hastalığının ilerlemesini yavaşlatmaya yardımcı olabiliyor. Fakat beta-blokerlerden uzak durmanızı tavsiye ederim zira bunlar insülin direncini kuvvetlendirirler. Çalışmalar beta-blokerlerin glikozun hücrelere girişini yaklaşık yüzde 25 oranında engellediklerini göstermektedir. Tansiyon ilaçlarının doğal alternatifleri akdiken, balık yağı, koenzim Q10 ve magnezyumdur. Tansiyon ilacının doğal alternatiflerini nasıl kullanmak gerektiğini 276. sayfada bulabilirsiniz.

Yüksek tansiyonda önemli olan altta yatan sebebi tedavidir. Yüksek tansiyona genellikle insülin direnci yol açmaktadır. Obstrüktif (engelleyici) uyku apnesi, magnezyum yahut potasyum eksikliği, omega-3 yağ eksikliği ve cıva, kurşun gibi çevre toksinleri de, yüksek tansiyonun genellikle gözardı edilen, tedavisi mümkün nedenlerindendir.

21

3. Hafta: Zihninizi Rahatlatın, Vücudunuzu İyileştirin

Bu hafta duraklatma tuşuna basarak derin bir gevşeme, rahatlama içine gömülme tekniklerini işleyeceğiz.

Stres kan şekeri dengesizliği üzerinde büyük rol oynar. Stres insülin direncini tetikler, göbek bölgesinde yağlanmayı artırır, enflamasyonu artırır ve ilerlemiş diyabete yol açabilir.[1] Düzenli olarak rahatlama çalışmaları yapmak şarttır. Derin nefes alıp verme, kademeli kas gevşetme, hayal kurma, dua etme, sıcak banyo, egzersiz, meditasyon, yoga, masaj, biyolojik geribildirim, hipnoz, hatta sevişme. Hayatta kalmanız bunlara bağlıdır.

Harekete Geçin! Gevşeme Çalışmaları Yapın

İnsanlar gevşemeyi bilmiyorlar. Toplumumuz buna pek imkân tanımıyor, ayrıca bu bizim vakit ayırıp öğrenmediğimiz bir beceridir. Halbuki aktif bir şekilde gevşeme sağlıklı ve mutlu olmak istiyorsanız çok önemli bir beceridir. Şifa, tamir, yenilenme ve canlanma, bunların

hepsi gevşeme halindeyken meydana gelir. Gevşeme tepkisi[2] olarak da bilinen parasempatik sinir sistemimizi, harekete geçirmeliyiz. Bunu nasıl yaparız?

Birçok kültür zihni gevşetmek ve vücudu iyileştirmek için teknikler geliştirmiştir. Aşağıda size gevşeme tepkinizi etkinleştirmeye yardımcı olabilecek iki teknik sunuyorum.

Karından Nefes Alma

Bazen "karın nefesi", bazen "diyafram nefesi" denilen derin nefes tekniğini öğrenirseniz, çok çabuk rahatlayabilirsiniz. Bu beceriyi her yerde kullanabilirsiniz. Bunu günde beş kere yapmanızı tavsiye ederim—sabah uyandığınızda, yemeklerden önce ve yatmadan önce. İsterseniz, daha sık da yapabilirsiniz. Bunu stresli olduğunuz, aşırı duyguların etkisinde olduğunuz zamanlarda da deneyebilirsiniz.

1. Mümkünse, üzerinizdeki kıyafetleri gevşetin ve rahat bir pozisyon alın. Yere uzanın yahut oturduğunuz yerde arkanıza yaslanın.
2. Gözlerinizi kapatıp birkaç dakika için dikkatinizi nefesinize verin.
3. Şimdi bir elinizi karnınıza, diğerini göğsünüze koyun. Nefes aldığınızda karnınız mı yoksa göğsünüz mü şişiyor, dikkat edin. Doğru nefes aldığınızda karnınızın göğsünüzden daha fazla şişmesi lazımdır. Eğer sizde bu doğal bir şekilde olmuyorsa, zorlamadan, nazikçe, vücudunuza böyle yapmayı öğretmeye çalışın. Sonra ellerinizi yavaşça yanlarınıza koyun.
4. Şimdi burnunuzdan karnınıza derin bir nefes alarak dörde kadar sayın. Acele etmeyin.
5. Nefesinizi tutarak ikiye kadar sayın.
6. Nefesi yavaş ve dengeli bir biçimde ağzınızdan vererek altıya kadar sayın.
7. Bir saniye durun.
8. Bu devri 10 kere tekrarlayın.

Bu nefes faaliyetini, sizi rahatlatan bir sözcüğü defaten söylemek suretiyle, zenginleştirebilirsiniz. Bu sözcük, "gevşe" olabilir, "sevgi" olabilir, "huzur" olabilir yahut da gevşemenize yardımcı başka bir sözcük olabilir. Nefes verirken sizi rahatlatan bu sözcüğü söyleyin.

Ayrıca, nefes egzersizinin süresini uzatabilirsiniz. Diyafram nefesinin günde 6-10 dakika yapılması tavsiye edilmektedir.

Hayalinde Canlandırma

Martin Rossman'ın *The Worry Solution* (Dertlerin Çözümü) kitabında söylediği gibi günümüzde stres yaratan şeylerin çoğu içimizdedir. Kafamızdaki her aptalca düşünceye inanmayalım! Sempatik sinir sistemimiz gerçek dış stresörlerle değil, düşüncelerimizle yahut gerçek olduğunu sandığımız şeylerle tetiklenir. Bunun bir sebebi, hayal gücümüzün bizi yanlış yönlendirme eğiliminde olmasıdır. Çözemediğimiz sorunlara saplanıp kalırız; en kötü durum senaryolarını tahayyül ederiz; bardağın yarısının boş olduğunu düşünürüz. Kendimize anlattığımız olumsuz hikâyelere inanır ve genellikle buna uygun hareket ederiz. Hayatımıza dair bu kendi kendimizi baltaladığımız hikâye ve inançları kuvvetlendirecek kanıtlar ararız.

Hayal gücümüzü endişemizi artırmakta kullanabiliyorsak, sakinleşmekte de kullanabiliriz. Daha huzurlu halimizi hayalimizde canlandırabiliriz.

Buradan hareketle, gevşemek için basit bir hayalde canlandırma egzersizini sunmak istiyorum. Bunu ezberleyin, bir yere yazın, sevdiğiniz birisi size okusun ya da www.bloodsugarsolution.com'da oluşturduğum online versiyonu kullanın.

1. Giysilerinizi gevşetin ve rahat bir pozisyon alın. Oturduğunuz yerde arkanıza yaslanın yahut yatağınıza ya da yere uzanın. Gözlerinizi kapatın ve diyafram nefes egzersizini kullanarak derin derin nefes almaya başlayın. Vücudunuz gevşemeye başlayacaktır. Kaslarınızın çözülmeye, gözleriniz ve başınızdaki gerilimin yok olmaya başladığını göreceksiniz.

2. Sonra aklınıza gittiğiniz huzurlu, besleyici, rahatlatıcı bir yerin hatırasını getirin. Bütün ayrıntılarıyla zihninizde canlandırın. Kendinizi denizde yüzer, servilerin gölgesinde yahut bir dağın zirvesinde durur veya bir mabette otururken bulabilirsiniz.
3. Böyle bir ortamda gevşerken vücudunuzdaki hissi gözlemleyin. Ayak ve bacaklarınız gevşedi mi? Karnınız yumuşadı mı? Kollarınız ağırlaşıp gerginlikten kurtuldu mu? Göğsünüz nasıl? Ya boynunuzla başınız? Bunlar da yumuşayıp gevşedi mi? Vücudunuzu yavaş yavaş yoklayarak hangi bölgelerinizin gergin olduğunu tespit edin. Karşılaştığınız gerginlikleri nazikçe çözün.
4. Birkaç saniye nefesinizi dinleyin. Derin, yavaş ve güçlü mü? Nefesiniz bütün vücudunuzu dolduruyor mu? Doldurmuyorsa daha derin nefes almaya çalışın, nefesiniz size içeriden masaj yapsın ve vücudunuzu gevşetsin.
5. Bu derin gevşeme halinde istediğiniz kadar kalın. Hazır olduğunuzda el ve ayak parmaklarınızı yavaşça hareket ettirin, gözlerinizi açın, ayağa kalkın ve güne devam edin. Bu gevşeme halini bütün gün sürdürebiliyor musunuz?

Harekete Geçin! Medya Orucu Tutun

Hem Apple hem Microsoft CEO'ları için çalışan arkadaşım Linda Stone (www.lindastone.net) medyanın sinir sistemimiz üzerindeki etkisi üzerine bazı dikkat çekici keşiflerin sahibidir. Ortalama bir Amerikalının günde 8.5 saatini ekran karşısında geçirdiğini söylemiştim. Zihnimize şelale gibi akan olumsuz ve gereksiz bilginin miktarı muazzamdır, bu da sizi şişmanlatabilir, diyabet hastası yapabilir. Ayrıca nefesinizi keser.

Linda ekran süresinin insanın normal nefes alıp vermesini bozduğunu söylüyor. Linda buna "e-posta apneası" diyor. Televizyon ve bilgisayar ekranları karşısında, ayrıca, dergi ve radyo gibi diğer medya araçları karşısında da, nefesimizi tutuyoruz.

Linda şöyle diyor:

Ulusumuzun sağlıksızlığının yörüngesi kişisel teknolojilerin her yerde olmasıyla bizim televizyonla ilişkimizin yörüngesini takip eder. Eposta apneasının en az iki sebebi vardır: Kötü postür (duruş) ve bekleme hissi. Beklerken, nefes alırız. Bu bekleme ister posta kutumuza yağan epostaların bir neticesi olsun, isterse de duygusal bir televizyon programının, n*etice aynıdır: Nefes alırız ama genellikle nefesi tam olarak dışarı vermeyiz.*

Nefes alıp verme şeklimiz dikkatimizi, esenlik hissimizi etkiler, en önemlisi de vücudumuzu büyük lenf ve kan dolaşımı ve oksijenle beslemede büyük rol oynar. Nefesi tutmak savaş ya da kaç durumuna, dürtüsel davranışa, stres hormonlarının hücumuna ve sindirimde, dışarı çıkmada güçlüklere sebep olabilir.

En doğru şekilde nefes almayı bilhassa küçük yaşlarda öğrenmek, egzersiz ve doğru beslenme kadar önemlidir.

Ben *Kan Şekeri Diyeti* süresince bir haftalık bir medya orucu öneriyorum.

- Bilgisayar yok (iş haricinde)
- Televizyon ve film yok
- Dergi veya kitap yok. Yatmadan önce bir saat zevk için okuyacağınız bir kitap ile uygulamakta olduğunuz programdaki rehberiniz olan bu kitap hariç.
- İnternette sörf, Facebook, Twitter, mesajlaşmak, telefondaki uygulamaları kullanmak da yok. Sadece telefonlara cevap verebilirsiniz. Bir de, eğer kullanıyorsanız, *Kan Şekeri Diyeti* programını destekleyen internet gereçleri serbest.

Eğer dünyadaki önemli olayları kaçıracağınızı düşünüyorsanız, takip eden bir arkadaşınızdan her gün bilgi alın. Alışveriş, yemek pişirme, iyi yemek yeme, egzersiz yapma, gevşeme, uyuma, aile ve dostlarla bir araya gelme gibi hayatınızı ve enerjinizi destekleyecek

şeyler yapmak için size ne çok zaman kaldığını görünce şaşıracaksınız. Sonra, hangi medya aracını hayatınıza yeniden sokmak istediğinize karar verin.

Günlük Tutma Egzersizi: Gününüzü Yazın

Her akşam 20 dakikanızı ayırarak gününüzü yazın. Hiç durmadan yazmaya çalışın. Ne yazacağınızı bilmiyorsanız, "Ne yazacağımı bilmiyorum" da yazabilirsiniz. Nihayet aklınıza bir şey gelecektir. Günlük tutmanın gevşeme tepkisini uyandırmada muazzam bir tesiri olduğu ispatlanmıştır.

Harekete Geçin! Uykunuzu Alın

Araştırmalar açıktır: Uykusuzluk ve kötü uyku metabolizmanızı bozar, şeker ve karbonhidrat yeme isteğinizi artırır, çok yemek yedirir ve kalp krizi, diyabet ve erken ölüm riskinizi artırır. Yeterli ve iyi uyumak sağlık için gereklidir; kan şekerini dengede tutmanın ve kilo vermenin kolay bir yoludur.

İlk adım uykuyu ciddiye almaktır. Eskiden doktorların diğer insanlar kadar uyumak zorunda olmadıklarını zannederdim. Vücudumun dinlenme taleplerini gözardı eder, uzun saatler çalışarak uykusuz kalırdım.

Maalesef ki hayatımızda her an çeşitli uyaranlara maruz kalıyoruz, ta ki yatağa girene kadar. Bu şekilde dinlendirici bir uyku uyuyamayız. Geç vakit yemek yediğimiz, e-postalara cevap verdiğimiz, internette gezindiğimiz, çalıştığımız, sonra yatağa girip gece haberlerinde dünyanın bilumum felaket, dert ve ızdıraplarını izlediğimiz zaman uyuyamamamız normaldir.

Yatağa girmeden iki saat evvel "mola vermeliyiz." Bir uykuya hazırlık merasimi ile vücudumuz derin ve şifalı bir dinlenceye gömülebilir.

Hepimiz bir parça travma sonrası stres ile yaşıyoruz (buna travmatik stres sendromu da diyebiliriz zira streslerimizin sonu yok).

Stres ile travmatik tecrübe ve düşüncelerin uyku üzerindeki etkileri hakkında birçok araştırma bulunmaktadır. Normal uykuyu geri kazanmak için benim talimatlarıma uyarsanız travma sonrası stresiniz geçmişe ait bir şey haline gelebilir.

Normal bir uyku düzenine kavuşmak haftalar, hatta aylar sürebilir ama bu yirmi strateji eninde sonunda biyolojik ritimlerinizi düzenleyecektir:

1. **Bir uyku düzeni oturtun.** Her gün aynı saatte yatın ve kalkın.
2. **Yatağınızı sadece uyku ve aşk için kullanın.** Okumayın (yatıştırıcı ve sakinleştirici şeyler hariç) ve televizyon seyretmeyin.
3. **Uyku getiren estetik bir ortam meydana getirin.** Yatıştırıcı ve dinlendirici renkler kullanın, gürültüyü ve dikkat dağıtıcı şeyleri uzaklaştırın.
4. **Yattığınız yerin tamamen karanlık ve sessiz olmasına dikkat edin.** Göz bandı ve kulak tıkacı kullanabilirsiniz.
5. **Kafein almayın.** Kafein gündüz uykunuzu açabilir ama geceleyin de uykunuzu kaçırır.
6. **Alkol almayın.** Alkol uyumanıza yardımcı olsa bile uykunuzun bölünmesine ve kalitesinin düşmesine yol açar.
7. **Günde en az yirmi dakika güneşe çıkın, tercihan sabahları ilk iş olarak.** Güneşten gelen ışınlar gözlerden içeri girerek beyni uyarır ve sağlıklı uyku, ruh hali ve yaşlanma için büyük önem taşıyan belli bazı kimyasalları ve melatonin gibi hormonları salgılatır.
8. **Yatmadan önceki son üç saatte hiçbir şey yemeyin.** Yatmadan önce ağır yemek yemek uykunun kalitesini bozar.
9. **Yemekten sonra ağır egzersiz yapmayın.** Bu vücudu uyararak uykuya dalmayı zorlaştırır.
10. **Canınızı sıkan şeyleri yazın.** Yatmadan bir saat önce, size sıkıntı veren şeyleri yazın ve sıkıntınızı azaltmak için ertesi gün

yapabileceğiniz şeyleri planlayın. Bu sayede derin ve dinlendirici bir uykuya dalabilirsiniz.

11. **Sıcak bir tuz/soda banyosu yapın.** Yatmadan önce vücut ısısını yükseltmek uyku getirir. Sıcak banyo da kaslarınızı gevşeterek hem fiziksel hem de ruhsal geriliminizi azaltır. Banyo suyuna 1-2 fincan magnezyum sülfat, ½-1 fincan sodyum bikarbonat ve 10 damla lavanta yağı eklerseniz teninizin emdiği magnezyumun faydalarını, karbonatın alkalin dengeleyici, lavantanın kortizol azaltıcı tesirlerini göreceksinizdir. Bunların hepsi uyumanıza yardımcı olacaktır.
12. **Uykudan önce masaj yaptırın ya da gerinin.** Bu sayede vücudunuz gevşeyecek, uyumanız kolaylaşacaktır.
13. **Karnınızı sıcak tutun.** Bel çevresini sıcak tutmak uykuya daldıran kimyasal maddeleri harekete geçirir. Ya sıcak su şişesi yahut sıcak su torbası veya sıcak bir vücut istenilen neticeye ulaştıracaktır.
14. **Uyku kaçıran ilaçlardan uzak durun.** Bunlara yatıştırıcı (uykusuzluk tedavisinde kullanılsalar da bağımlılığa ve normal uyku ritmi ile yapısının bozulmasına yol açar), antihistamin, uyarıcı ilaçlar, grip ilaçları, steroitler ve kafein içeren baş ağrısı ilaçları (mesela Fioricet) da dâhildir.
15. **Bitkisel terapilere başvurun.** Yatmadan bir saat önce 300-600 mg çarkıfelek ya da 320-480 mg kediotu ekstresi (*Valeriana officinalis*) alın.
16. **Yatmadan önce 200-400 mg magnezyum sitrat yahut glisinat alın.** Sinir sistemini ve kasları rahatlatır. Eğer kabızlığa meyilliyseniz magnezyum sitrat, ishale meyilliyseniz magnezyum glisinatı tercih edin.
17. **Diğer besin desteklerini ve bitkileri deneyin.** Kalsiyum, teanin (yeşil çayda bulunan bir amino asit), GABA, 5-HTP ve manolya da uyku getirir.
18. **Geceleri 1-3 mg melatonin alın.** Melatonin uyku ritminizin düzene girmesine yardımcı olur.

19. **Gevşeme, meditasyon yahut yönlendirilmiş hayal kurma CD'lerini kullanın.** Bunlar da uyumanıza yardımcı olabilir yahut yattığınız zaman bu bölümde tarif edilen nefes alma ve hayalde canlandırma tekniklerini kullanın.
20. **Hekime başvurun.** Her şeyi denemenize rağmen uyuyamıyorsanız, gıda alerjileri, tiroit, ağır metal toksisitesi, kronik yorgunluk, stres ve depresyon gibi başka sorunlar olup olmadığını tetkik için bir hekime başvurun. Ayrıca uyku laboratuvarında tetkik edilen uyku bozukluklarını da gözardı etmemelisiniz.

Önemli olan her gün sağlıklı uyumak ve beş dakikalığına bile olsa gevşemektir. Günde yarım saat derin ve esaslı bir gevşeme içine girebildiğiniz vakit hayatınız değişecektir. www.bloodsugarsolution.com adresinde hayatın koşturmacasına ara vermenize yardımcı olacak bir gevşeme CD'si bulunmaktadır. Aynı adreste 20 dakikalık bir yoga dersi kaydını da bulabilirsiniz. Yoga da sinir sistemini düzenleyen güçlü bir gevşeme ve esneme şeklidir.

4. Hafta: Eğlenceli Kolay Egzersizler

Geoff altmış dört yaşında 138 kiloyu bulmuştu. Bu da diyabet, kalp hastalığı, yüksek tansiyon ve hepsi ilaçla tedavi edilmeye çalışılan diğer birçok hastalığa yol açmıştı. Bir konferansta benim 130 kilo olup da seksenini gören insanların sayısının çok az olduğunu, 130 kilo 90'lık insan ise hemen hiç olmadığını söylediğimi işitmiş.

Çekinerek benden yardım istedi. Her dediğimi yapması şartıyla kabul ettim (zira bana danışan insanların çoğunun dediklerimin yarısını yapmadıklarını biliyorum). Geoff her şeyi yaptı. *Kan Şekeri Diyeti*'ne başlamadan evvel ana sporu aşırı yemekti. Yavaş yavaş günde 45 dakika aerobik egzersiz, hafta üç defa 30 dakika güç egzersizi ve günde 15 dakika esnetme yapar oldu. Bir senede 63 kilodan, diyabet, kalp hastalığı ve ilaçlardan kurtuldu.

Egzersiz diyabezite ve diğer hastalıkları tedavide ihtimal ki en kuvvetli ilaçtır. Sporun, sihirli iksire benzeyen bir tesiri vardır. Bütün antibiyotikler, aşılar bir araya gelse, onun kadar hayat kurtaramazlar. Egzersiz reçete edilebilecek bir ilaç olsaydı, hepimiz yarın emekli olabilirdik. Bilim insanları her şeyi tedavi ettiği için egzersize "polypill"[2] diyorlar.(1)

2 Folik asit, aspirin, tansiyon ve kolesterol düşürücü ilaçların hepsini birden ihtiva eden, kalp hastalıklarında kullanılan haplar.

Egzersizin bazı faydalarını saymak gerekirse:

- Kaslarınızı ve hücrelerinizi insüline daha duyarlı hale getirir.
- Kan şekerini dengeler ve düşürür.
- Kilo verdirir, bel çevresindeki yağlanmayı azaltır.
- Tansiyonu düşürür.
- Trigliseritleri ve LDL (kötü) kolesterolü düşürür.
- İyi (HDL) kolesterolü yükseltir.
- Enflamasyonu (C-reaktif protein ve IL-6 gibi diğer enflamatuar sitokin molekülleri) azaltır.
- Diyabeziteden kaynaklanan karaciğer yağlanmasını düzeltir.[2]
- Mitokondria işlev ve sayısını artırarak metabolizmayı hızlandırır ve ömrü uzatır.
- İnsülin hassasiyetini geliştirerek ve diyabeziteyi iyileştirerek gen ifadesini geliştirir.
- Kadınlarda ve erkeklerde cinsiyet hormonu işlevini normalleştirir.
- Erkeklerde genellikle diyabezitenin yol açtığı sertleşme sorununu çözmeye ve engellemeye yardımcıdır.[3]
- Ruh hali ve dikkati geliştirir, beyin hücreleri arasındaki bağlantılar kurar ve geliştirir ve uyku ve sindirim işlevine yardımcıdır.

Harekete Geçin! Aerobik Kondisyon ve Güç İdmanı

Journal of the American Medical Association'daki yeni bir araştırma,[4] aerobik kondisyon (kalple ciğerlere kanı daha etkili bir şekilde pompalatarak adale ve organlara oksijen gitmesini sağlayan egzersiz türü) ile güç idmanını (kas yapıcı egzersiz türü) birleştirmenin diyabezite ve kilo verme üzerinde muazzam bir tesiri olduğunu ortaya çıkardı.

Aerobik Egzersiz

İdeal olan, günde en az yarım saat yürümenizdir. Adımlarınızı saymak için bir adım sayar edinin. Bunu her gün kullanın ve günlük adım sayısını 10.000'e çıkarmak üzere bir hedef koyun.

İlerlemiş diyabeziteyi iyileştirmek için ekseriyetle daha sert ve aralıksız egzersiz gerekir. Koşun, bisiklet binin, dans edin, maç yapın, trambolinde zıplayın yahut da sizi eğlendirecek başka bir şey yapın. Haftada 5-6 kere 60 dakikaya kadar maksimum nabzınızın yüzde 70-80'ine ulaştığınız aralıksız aerobik egzersizleri diyabeziteyi tam kontrol altına almak için gereklidir. Günde 5 dakikayla başlayarak yavaş yavaş artırın. Tek ihtiyacınız bir çift lastik ayakkabıdır.

Aralıklı İdman

Çalışmalar daha kısa süreli idmanla metabolizmayı hızlandırabileceğinizi, daha fazla kalori yakabileceğinizi ve daha fazla kilo verebileceğinizi göstermektedir. Aralıklı idman –kısa hız patlamalarıyla, bir başka deyişle "rüzgâr sprintler" ile daha kısa seanslar– rutininizi güçlendirmenin kolay bir yoludur. Bu egzersizin özelliği kısa patlamalar süresince nefessiz kalmak (bu kısa oksijensizlik sürelerinde hücreleriniz kalori yakar) ve hedef nabız hızının üzerine çıkmaktır.

Haftalık normal egzersiz rutininizin 2-3 gününü 30'ar dakikalık aralıklı idmanla değiştirirseniz, daha kısa zamanda daha büyük fayda elde edebilirsiniz. Aralıklı idman programına bir örnek vermek gerekirse:

- 5 dakika ısının.
- 30 dakikada, nabzın, aralık bölgesine (bunun için aşağıdaki kutuda yer alan açıklamaları okuyun) kadar çıktığı 10 tane egzersiz yapın, sonra 90 saniyelik hedef nabza (aşağıdaki kutuya bakın) dönün.
- 5 dakikalık bir soğuma egzersiziyle bitirin.

Çoğu okurumun büyük bir başarıyla uyguladıkları güçlü bir aralıklı idman programına tesadüf ettim. Bu program için www.bloodsugarsolution.com/pace adresine bakınız.

Güç İdmanı

Güç idmanı da önemlidir zira kas yapımına ve korunmasına yardım eder, bu da genel olarak kan şekeri ve enerji metabolizmasına destek sağlar. Yaşlanma ve diyabezitenin en büyük etkenlerinden biri de kas kaybıdır. Kas kaybının teknik ismi *sarkopeni*dir. Kaslar en çok kaloriyi yaktığımız yerdir. Kasların gevşek ve yağla çevrili olmasıyla insülin direnci ve hızlı yaşlanma ortaya çıkar.

Nabız Bölgeleri Nasıl Hesaplanır?

Hedef Nabız Bölgesi maksimum nabzınızın yüzde 70-80'idir.

- 220 – yaşınız = Beklenen Maksimum Nabız
- Maks. nabız x 0.70 = Düşük Bölge
- Maks. nabız x 0.85 = Yüksek Bölge

Not: Bloker türünde ilaçlar kullanıyorsanız bu formüller sizin için geçerli değildir.

Aralıklı Nabız Bölgesi maksimum nabzınızın yüzde 85-90'ı olarak hesaplanır.

- Maks. nabız x 0.85 = Düşük Bölge
- Maks. nabız x 0.90 = Yüksek Bölge

Doğru bölgede olup olmadığınızı bilmek için nabız ölçer kullanmanızı tavsiye ederim.

Her şekilde kas oluşturabilirsiniz—dambıldan, egzersiz bandına, jimnastik topuna, egzersiz aletlerine, hatta savunma sanatları, yoga, pilates yaparsanız kendi vücut ağırlığınıza kadar her şeyi kullanabilirsiniz. Ben şahsen yogayı tercih ediyorum zira hem güç hem esneme

hem de gevşemeyi kapsıyor. “Sıcak” yoga yaparsanız, sauna ile detoks da yapmış oluyorsunuz! Başlangıçta ve bir rutin oturtana kadar yardım alabilirsiniz ama egzersizleri kendinize göre ayarlayın ve haftada üç kere uygulayın.

Esnetme

Kaslarınızı gererek veya yoga yaparak esneklik edinmekle diğer egzersizlerdeki sakatlanma riskini ve acıyı azaltabilirsiniz. Bazı yoga türlerinde aerobik egzersiz, güç idmanı ve esnetmeyi tek bir çalışmada toplayabilirsiniz. Egzersizlerden önce ve sonra beşer dakika esnetme, gerdirme hareketleri yapın. Ayrıca haftada iki kere 30-60 dakika bütün vücudunuzu esnetin.

NE KADAR EGZERSİZ YAPMALISINIZ?

Bu programı uygularken, asgari, günde yarım saat tempolu yürüyün. Yarım saatten uzun yürürseniz daha iyi olur ve bazı kişiler için aerobik egzersizi zamanla artırmak bilhassa önemlidir. Her gün yürüyerek başlayın. Sonra, daha kapsamlı bir egzersiz programı (ki hararetle tavsiye ederim) isterseniz, şu talimatları uygulayın:

- **Sert aralıksız aerobik egzersizi artırın.** Haftada 6 kereye kadar 60 dakika kalp atış hızınızı (nabzınızı) maksimum kapasitesinin yüzde 70-80’ine kadar yükseltin.
- **Aralıklı idman.** Haftada 2-3 kere daha kısa sürelerle (30 dakika) düzenli hız patlamalarıyla aerobik programınızı güçlendirerek daha hızlı forma girin.
- Güç idmanlarıyla kuvvetlenin. İster ağırlık kaldırarak direnç idmanlarıyla, ister yogayla haftada 2-3 defa güç idmanı yapın.

- **Esneyin.** Egzersizden önce ve sonra en az beşer dakika esneme hareketleri yapın, haftada iki defa da 30-60 dakika bütün vücudunuzu esnetin.

Harekete Geçin! Oyunu Keşfedin

Bir itirafta bulunacağım. Egzersizi hiç sevmem. Oyunu elbette severim ama egzersizi, hayır. Spor salonuna pek uğramam.

Formda kalmak için çok çeşitli şeyler yapıyorum, size de hoşlanacağınız tarzda şeyleri keşfetmenizi, oyun bulamadığınızda da normal egzersiz yapmanızı tavsiye ederim.

Sevdiğim oyunlar:

- Perdeleri kapatın, sevdiğiniz müziği açın ve coşkuyla dans edin.
- Bir oyun oynayın (tenis, duvar tenisi, elim sende, bayrak yarışı, basketbol, voleybol, futbol).
- Kendi seviyenizdekilerle düzenli olarak maç yapabileceğiniz bir spor kulübüne katılın.
- Kendinize bir koşu yahut dans arkadaşı bulun.
- Doğada bir şeyler yapın—yürüyüş, bisiklet, paten yahut kayak. Hem vücudunuza hem de ruhunuza iyi gelecektir.
- Sezon sporları yapın—kışın kayak krosu yahut kar ayakkabısı yürüyüşü; yazın yüzme yahut plajda yürüyüş. Çeşitleri çoğaltabilirsiniz.
- Aerobik derslerine katılın. Toplulukla beraber egzersiz yapmak daha kolaydır—spinning, yoga, dans, zumba vs.
- Her gün, en azından her hafta değişik bir şey yapın.

Günlük Tutma Egzersizi: Neden Egzersiz Yapmıyorsunuz?

Egzersiz yapmamak için bahaneleriniz nelerdir?

- Zamanım yok.
- Sevmiyorum.
- Nasıl yapıldığını bilmiyorum.
- Halim yok.
- Utanıyorum.
- Sakatlığım var veya sakatlanmaktan korkuyorum.
- Hava soğuk; hava sıcak.
- Bir salona kaydolmak ya da bir hoca tutmak masraflı.
- Okulun spor salonunda benimle alay ettiler.
- Üşeniyorum.
- Terlemeyi sevmiyorum.
- Kalp krizi veya felç geçirmekten korkuyorum.

Bu bahanelerin aslı var mı yoksa elinizden bir şey gelir mi? Ekseriya, başka bir mesele vardır—isteksizlik, olumsuz çağrışımlar ya da özgüven eksikliği. Hareketsizliği kırmak zordur, ayrıca başlangıçta birtakım ızdıraplı duygu ve düşünceler, inançlar olacaktır ama bir kere başladıktan sonra bu kadar beklediğinize hayıflanacaksınız.

5. Hafta: Temiz ve Yeşil Yaşayın

Çevre toksinleri hem vücudunuza hem de dünyaya zarar vermektedir. Ne yazık ki yiyeceklerimiz, suyumuz, havamız, evlerimiz ve vücut bakım ürünleri genellikle gizli toksin kaynaklarıdır. Çevre toksinleriyle obezite, diyabet ve ayrıca kronik ve enflamatuar hastalıklar artık sorgulanmıyor. Bizler elimizden geldiğince vücutlarımızdaki ve toplumlarımızdaki toksin yükünü azaltmalıyız. Sık sık gezegenimizin ekosistemlerinin bozulmasını ve türlerin soylarının tükenmesini önlemek için sürdürülebilir çevre uygulamaları nasıl yaratabileceğimizi düşünürüz. Ama biz kendimizi de ekosistemin bir parçasıyızdır ve vücutlarımız toksik çöp kutuları gibidir. **Eğer bizler yiyecek olsaydık, bizi yemek tehlikeli olurdu.**

1900'den beri piyasada olan 80.000'den fazla yeni kimyasal ve toksinlerin çoğunun güvenli olduğu kanıtlanamadı. Bir şey kullanıyoruz, yıllar sonra bunun güvenli olmadığı kanıtlanıyor (mesela sigara, DDT ya da dioksinler, su şişelerindeki fitalatlar veya biberonlardaki ve konserve kutularındaki bisfenol A). En ihtiyatlı yaklaşım, bir şeyi güvenli olduğu ispatlana kadar kullanmamaktır. Bu ise günümüz şartlarında olabilecek bir şey değildir, o yüzden ben önce tedbir sonra tevekkül ilkesiyle hareket ediyorum.

Toksin kaynaklarını düşünüp beş ana kaynaktan alabileceğimiz toksinleri azaltmak için yapabileceğimiz basit şeyleri düşünebiliriz. Söz konusu beş ana kaynak şunlardır:

1. Gıda
2. Su
3. Metabolik toksinler (dâhili atık)
4. Vücut bakım ve ev temizlik ürünlerindeki gizli çevre kimyasalları ve metalleri
5. Elektromanyetik radyasyon yahut dalgalar (EMF'ler)

Harekete Geçin! Organik, Otlakta Beslenmiş, Güvenilir, Temiz Gıda Yiyin

Gıdalarımızdaki en yaygın kimyasal ve toksin kaynaklarından mümkün olduğunca kaçının. Temiz gıda, talep arttıkça daha ucuz ve ulaşılabilir hale gelecektir.

Meyve ve sebzeler. Organik, yerel ve mevsime uygun meyve sebze yemeye çalışın. Bulamadığınız zaman ise medyada zehirli olduğu beyan edilen ürünlerden uzak durun. Yüksek oranda tarım ilacı kullanılmış meyve ve sebzelerin yerine bunların organik üretilenlerini satın alın.

Kırmızı Et ve Kümes Hayvanları. Hormon, antibiyotik yahut tarım ilacıyla yetiştirilmemiş, serbestçe gezinmiş ve otlakta beslenmiş hayvanların etini satın alın. Hayvani yağlar böcek ilacı ve diğer toksinleri biriktiren bir yapıya sahiptir. Doğal ortamda yetişmiş hayvanın yağı, hem yağ asidi profili hem de toksik profili açısından, besi ünitesinden yetiştirilen hayvanın yağından farklıdır. Paranızın yettiği en kaliteli eti satın alın.

Balık. Büyük, avcı balıklardan uzak durun zira bunlarda kabul edilemez ölçülerde cıva ve diğer atıklar bulunmaktadır. Kılıç balığı, ton balığı, levrek, büyük pisibalığı, kiremit balığı ve köpekbalığı cıva oranı yüksek balıklardır. Cıva ve toksini düşük balıklar arasında hamsi, istavrit, somon, sardalye, ringa balığı, karides ve deniztarağı sayılabilir.

Tehlikeli balıklardan uzak durun. Balık seçerken Milli Kaynakları Koruma Konseyi'nin cep kartını kullanın. (http://www.nrdc.org/health/effects/mercury/walletcard.PDF) İmkân bulduğunuzda, güvenilir, kuvvet ve canlılık veren uygulamalarla çiftlikte yetiştirilmiş yahut açık denizde tutulmuş balık yiyin.

Harekete Geçin! Temiz Su İçin

Vücudumuzun büyük bölümü sudan meydana gelmektedir. Hücrelerimiz suda yıkanırlar. Çoğu toksini su ile vücuttan atarız. Tıp fakültesinde bir profesörün bana söylediği gibi, "Kirlenmenin çözümü sulandırmadır."

Su en güzel içecektir (zaten yakın zamana kadar insanlar çoğunlukla su içerdi). Günde 6-8 bardak temiz, taze, saf su içmenin faydaları çoktur. Ekseriyetle susadığımızda acıktığımızı zannederiz ya da su kaybettiğimizde yorgunluk hissederiz.

İdrarınız koyu veya sarı renkteyse yeterince su içmiyorsunuz demektir. İdrar açık sarı olmalıdır (vitamin aldığınız zamanlar hariç zira riboflavin, B2 idrarın rengini parlak sarı yapar). Kabız olduğunuzda genellikle sebep dışkınızın susuz kalmış olmasıdır. Eğer lifli şeyler yer ve yeterince su içmezseniz dışkınız beton gibi sert olur.

Kırk sene evvel, Kanada ormanlarında kano yolculuğuna çıkmış bir delikanlıyken yüzümü bir göl yahut pınara daldırarak lezzetli saf suyu içerdim. Bugün buna cesaret edemem. Ortalama tatlı su kaynakları otuz sekizden fazla kirletici madde içermektedir. Bunlar arasında zararlı mikroplar, tarım ilaçları, plastikler, metaller, klor, flüorür,[1] ilaçlar ve başka toksinler sayılabilir. İnsanların idrarıyla dışarı atılan bütün o ilaçların nereye gittiğini hiç merak ettiniz mi? Amerika'daki bütün derin sular endüstriyel tarım faaliyetlerimiz sırasında toprağa sızan tarım ilaçlarındaki petrokimyasallarla kirlenmiş haldedir. Musluk suyunu içmek güvenli değildir. Ülkenin bazı bölgelerinde, çatlatma (fracturing) denilen doğal gaz çıkarma tekniği suya zehirli kimyasallar salmaktadır. Musluk suyuna kibrit çaksanız yanar.

Şişelenmiş sular da bunlardan daha iyi değildir. Genellikle kontrol edilmemektedir. Şişe sulardaki en büyük sorun, içindeki su temiz olsa bile plastik şişede bulunabilen zehirli petrokimyasal maddeler, fitalatlar ve bisfenol A'dır.

En iyi çözüm herkesin kendi suyunu filtrelemesi ve paslanmaz çelik şişelerde taşımasıdır. Birçok filtreleme seçeneği mevcuttur. Bunlardan iki tanesi basit **karbon filtre** ile **ters ozmos filtreleme sistemi** ihtiyaca cevap verir. Bunları monte ettirmek başta biraz masraflı olsa da uzun vadede tasarruf sağlar.

Harekete Geçin! Sıvılarınızı Harekete Geçirerek Metabolik Toksinlerinizden Kurtulun

Vücudunuz akıllıdır. Nasıl detoks yapacağını bilir. Siz de ona yardımcı olun yeter. Vücudunuz her an toksinleri metabolize etmekte, dönüştürmekte ve idrar, karaciğer, ter ve nefes yoluyla dışarı atmaktadır. Nefes almazsanız 4 dakika içinde karbondioksitten şuurunuzu kaybeder ve ölürsünüz. Eğer çiş yapmazsanız, yaklaşık bir haftada üremik zehirlenmeden ölürsünüz. Karaciğeriniz çalışmaz ve toksinleri dışarı atamazsanız, aşağı yukarı bir ay içinde ölürsünüz. Eğer egzersizle veya saunada terlemezseniz, vücudunuzda bir ömür birikmiş olan petrokimyasalları ve metalleri dışarı atamazsınız.

Vücudunuzun sürekli detoks halinde olması için şu dört şeyi mutlaka yapmalısınız:

1. **İdrara çıkmak.** Berrak idrar için günde 6-8 bardak su için.

2. **Büyük tuvalete çıkmak.** Günde bir-iki defa büyük tuvaletinizi yapın. Kabızsanız genellikle magnezyum sitrat, C vitamini ve lif (mesela günde sekiz bardak su ile ketentohumu tozu) iyi gelecektir.

3. **Terlemek.** Egzersizle ve buhar banyoları ile saunaları kullanarak düzenli olarak ter atın.

4. **Pranayama (Nefesin Sanskritçesi).** Karından nefes alıp verme tekniğini kullanarak derin nefesi öğrenip uygulayın (21. Bölüm'e bakın).

Harekete Geçin! Gizli Çevre Kimyasalları ve Metallerinden Kaçının

Çoğumuz her gün çevre kimyasalları, plastikler ve ağır metallere, su, hava, ev, işyerindeki rutubete ne ölçüde maruz kaldığımızdan bihaberizdir. Evlerimizde kullandığımız temizlik malzemelerini, bahçelerimizde kullandığımız suni gübreleri, cildimize sürdüğümüz losyon ve makyaj malzemelerini sorgulamayız.

Aşağıda her gün maruz kalınan kimyasalların listesini veriyorum. Bütün riskleri bertaraf edemeyiz ama bilinçli olmak da önemlidir. Önemli şeyleri değiştirebiliriz—temizlik malzemelerimizi, vücut bakım ürünlerimizi yahut evin içindeki kirli havanın ana kaynağını.

Eviniz İçin

- Evde bitki yetiştirin—bitkiler havayı temizler.
- Toz, rutubet, uçucu organik bileşimler (sentetik halı, mobilya ve boyaların çıkardığı gazlar) ve evin içindeki hava kirleticiler için HEPA/ULPA filtre ve iyonizer kullanın.
- Isı tesisatını temizletin ve karbon monoksit salıp salmadığını takip edin. Amerika'da zehirlenme sonucu ölümlerin en yaygın sebebidir.
- Ev ürünlerinin (özellikle de lavabo açıcı ve yağ çözücüleri, bulaşık makinesi deterjanı, mobilya yağ ve cilaları, halı deterjanlarının) toksik olmayanlarını kullanın.
- Floresanla ve aşırı aydınlatılmış yerlerde uzun süre kalmayın. Hafif ışık yayan akkor ampulleri ve mum ışığını tercih edin.

Vücudunuz İçin

- Yiyeceklerinizi mikrodalga fırında pişirmeyin. Mikrodalga yiyeceklerde daha ziyade AGE'ler (ilerlemiş glikasyon son ürünler) üretir ve daha ziyade oksidatif stres, enflamasyon ve diyabeziteye yol açar.[2] Isıtmada kullanın ama pişirmede tercih etmeyin.

- Fitalat içeren plastik şişelerden su içmeyin. Musluk suyunu arıtın yahut cam veya paslanmak çelik şişelerden su için.
- Toksik kişisel bakım ürünlerini (alüminyum ihtiva eden koltukaltı deodorantlarını, antiasitleri ve şampuanları) kullanmaktan kaçının. www.bloodsugarsolution.com/personal-care-products adresinden temiz kozmetik ve kişisel bakım ürünlerinin listesine ulaşabilirsiniz.
- Çevre petrokimyasallarına ve toksinlerine (bahçe kimyasalları, kuru temizleme, egzoz dumanı, sigara dumanı) aşırı derecede maruz kalmaktan kaçının.

New York Mount Sinai Hastanesi'nden Dr. Phillip Landrigan'ın *Raising Healthy Children in a Toxic World: 101 Smart Solutions for Every Family* ("Toksik Bir Dünyada Sağlıklı Çocuklar Yetiştirmek: Her Aileye Yarayacak 101 Akıllıca Çözüm") adlı kitabını okumanızı tavsiye ederim. Çevre toksinlerinden etkilenme derecesini azaltmak hakkında faydalı bilgiler veren kitabın yazarı toksinlerin biyolojik etkiler konusunda önde gelen uzmanlardan biridir. Kitap sadece çocuklar hakkında değil, sağlıklı yetişkinlerden de bahsediyor. Ellen Sandbeck'in sağlıklı ev üzerine *Green Housekeeping* ("Yeşil Ev") kitabını da tavsiye ederim. Bütün bu değişikler elbette bir günde olmaz ama her hafta bir şeyi değiştirmeye çalışın.

Harekete Geçin! Elektromanyetik Radyasyona Maruz Kalmayın

Sağlığımız için bir gizli tehdidi de elektromanyetik radyasyon, yani elektromanyetik dalgalar oluşturmaktadır.[3] Henüz güvenli (zararsız) olduğu ispatlanmamış görünmez dalgalarla kuşatılmış kablosuz, hızlı bağlantılı bir dünyada yaşıyoruz. Bu konudaki araştırma sonuçları çelişkilidir ama her gün bir yenisi açıklanıyor. *Journal of the American Medical Association*'da yayımlanan yeni bir araştırmaya göre cep telefonu kullanımı sırasında beyindeki glikoz metabolizmasında telefonun sıcaklığıyla açıklanamayacak yükselmeler oluyor.[4] Elektro-

manyetik dalgalarla kanser ve diğer sağlık sorunları arasında bağlantı olduğunu gösteren veriler çoğalıyor.[5] Milyarlarca insan cep telefonu ve kablosuz teknolojileri kullanıyor ve bu cihazlardan kurtulamayacağımız meydandadır ama emisyonları dağıtacak veya azaltacak ya da kendimizi koruyacak yeni teknolojiler üzerinde durursak riskleri hafifletebiliriz. Unutmayın ki *kanıt yokluğu, yokluğun kanıtı değildir.* Bu dalgaların zararlı olduklarının ispatlanmamış olması zararlı olmadıkları anlamına gelmez.

Elektromanyetik dalgaların zararlı etkilerinden korunmak için birkaç öneri:

- Çocuklar ve hamile kadınlar cep telefonuyla konuşmaktan kaçınmalıdır.
- Telefonunuzu başınıza yakın tutmayın, oyun oynamak, film izlemek vs için kullanmayın. Kullanmadığınız zaman kapatın.
- Telefonunuz açıkken veya konuşur, mesajlaşır veya bir şey indirirken cihazı vücudunuzdan en az 20 cm uzak tutun.
- Konuşurken kulaklık yahut da hoparlör kullanın. Kablolu yahut kablosuz yine de radyasyon taşıyabilir.
- Cep telefonunuzu kalçanızdan uzak tutun. Kalçanızdaki kemik iliği vücudun kırmızı kan hücrelerinin yüzde 80'ini üretmektedir ve özellikle elektromanyetik dalgaların vereceği hasara karşı savunmasızdır. Genital bölgenize yakın olması kısırlığa yol açabilir.
- Kablosuz ve WiFi nesneleri mümkün olduğunca kablolu hatlarla (telefon, internet, oyunlar, cihazlar vs) değiştirin.
- Bilgisayar ekranından mümkün olduğunca uzak oturun; düz ekranları tercih edin. WiFi değil, kablolu internet kullanın—özellikle dizüstü bilgisayarlarda.
- Uyuduğunuz odada, evinizde, uzun süre durduğunuz yerlerde elektromanyetik dalganın mümkün mertebe az olmasına özen gösterin.

1. Alarmlı radyonuzu başınızın en az bir metre uzağına koyun ya da pilli saat kullanın; uyku esnasında bütün elektronik aletlerin yatağınızdan en az 2 metre uzak olması tavsiye edilmektedir.

2. Elektromanyetik dalgalar yayan su yatağı, elektrikli battaniye yahut metal karyola kullanmayın. Futon ve ahşap karyolalar metal yaylı şiltelerden daha iyidir.

3. Elektrikli ocaklarda yemek pişirirken öndeki brülörleri değil mümkün olduğunca arkadakileri kullanın.

Elektronik kirlenmenin tehlikeleri ve kendinizi nasıl koruyacağınıza dair daha ayrıntılı bilgi için Ann Louise Gittleman'ın *Zapped Why Your Cell Phone Shouldn't Be Your Alarm Clock and 1.268 Ways to Outsmart the Hazards of Electronic Pollution* adlı kitabını okuyabilirsiniz.

24

6. Hafta: Programı Kendinize Uyarlayın

Altı hafta sağlıklı beslenmek bile tek başına çoğu insanın kronik belirtilerini iyileştirmiştir. Besin takviyelerini, gevşeme tekniklerini ve egzersizi de ekleyip çevrenizi toksinlerden temizleyince, eminim, sağlığınızda daha ileri iyileşmeler görmüşsünüzdür. Eğer ilk altı haftada büyük neticelere ulaşan yüzde 80'lik grupta yer alıyorsanız bundan sonra sizin bu yaptıklarınıza devam etmeniz kâfidir. Yok eğer kendinizi daha iyi hissetmiyorsanız, kilo da veremediyseniz yahut kan şekeriniz dengesini bulamadıysa, o vakit siz vücudunun yedi ana sisteminde daha ciddi dengesizlikler bulunan yüzde 20'nin içinde olabilirsiniz. Bu bölümde kendinize özgü dengesizlikleri bulup düzeltmenize yardımcı olmaya çalışacağım. Bu âdeta bir fonksiyonel tıp doktoruna muayene olmak demektir.

Öz bakım dediğim birtakım adımlarla *Kan Şekeri Diyeti*'ni kendi ihtiyaçlarınıza uyarlamanıza yardımcı olacağım. Çoğu insana bu yetecektir. Fakat bazı kişilerin **tıbbi bakım**a başvurarak, internet sitemde *How to Work with Your Doctor to Get What You Need* adlı başlık altında izah ettiğim tahlil ve tedavileri yaptırması gerekecektir.

Öz bakım zor bir şey değildir. Çoğu sağlık sorunu için hekime görünmeye bile gerek yoktur. Doğru bilgiye sahip olduktan sonra

insan ufak tefek sorunlarını kendisi de çözebilir. Bu ilave adımları takip ederek benim hastalarımla her gün başarıyla uyguladığım bir süreç yaşayacaksınız.

Kitapta II. Kısım'daki tetkik testlerini cevaplayın. Daha önce cevapladıysanız şimdi yeniden cevaplayın çünkü sağlıklı beslenme ve hayat tarzı planınız ihtimal ki şimdiye kadar biyolojiniz üzerinde tesirini göstermiştir, dolayısıyla sonuçlar değişik çıkacaktır. Planınızı özelleştirirken son aldığınız sonuçları kullanacaksınız. Şöyle ki:

1. Test sorularını cevaplayın, sonra vücudun ana sistemleri için öz bakıma mı yoksa tıbbi bakıma mı uygun olduğunuzu tespit edin.

2. Puanlarınızı aşağıdaki tabloya kaydedin.

3. Altı hafta daha *Kan Şekeri Diyeti* programında kalarak bu bölümdeki adımları hâlâ öz bakım veya tıbbi bakıma işaret eden puanlar aldığınız adıma (ya da adımlara) ilave edin.

ANA TEST SONUÇLARI

Testin Adı	Puan	Öz Bakım / Tıbbi Bakım
1. Adım: Daha İyi Beslenin		
Magnezyum Testi		
D Vitamini Testi		
Temel Omega-3 Yağları Testi		
2. Adım: Hormonlarınızı Düzene Sokun		
Tiroit Testi		
Cinsiyet Hormonu Testi		
3. Adım: Enflamasyonu Azaltın		
Enflamasyon Testi		

4. Adım: Sindiriminizi Geliştirin

Sindirim Testi

5. Adım: Detoksu Artırın

Toksisite Testi

6. Adım: Enerji Metabolizmanızı Geliştirin

Enerji Metabolizması Testi

Oksidatif Stres veya Paslanma Testi

7. Adım: Zihninizi Rahatlatın

Stres ve Adrenal Yorgunluk Testi

BU BÖLÜMÜ NASIL KULLANACAKSINIZ?

Altı hafta gibi kısa bir sürede verilerinizin ne kadar değiştiğini görünce şaşırabilirsiniz. Bu, iyileşme yolunda olduğunuzun işaretidir.

Fakat bütün alanlarda gelişme görmezseniz, sizde biraz daha özel bir yardım isteyen daha ciddi bir dengesizlik var demektir.

Eğer adımlardan herhangi birinde de öz bakım veya tıbbi bakım sonucunu alırsanız, bu bölümdeki ilgili başlığa başvurun. Mesela, Enflamasyon Testinde puanınız 7'nin üzerindeyse, "3. Adım, Enflamasyonu Azaltın"a başvuracak ve orada anlatılan adımları planınıza ilave edeceksiniz. Bu adımları altı hafta boyunca uyguladıktan sonra testi yeniden cevaplayacaksınız. Eğer bundan sonra da istediğiniz sonucu elde edemediyseniz yani hâlâ tıbbi bakım neticesi alıyorsanız, bir fonksiyonel tıp yahut bütünleyici tıp uzmanına başvurmanız iyi olur. Doktorunuzla beraber her adımda değerlendirebileceğiniz tahlil seçenekleriyle tedavileri kısaca anlatıyorum. Daha fazla bilgi için

web sitemizdeki İhtiyacınız Olan Şeyi Elde Etmek için Doktorunuzla İşbirliği Yapın başlığına başvurun.

Eğer birden fazla adımda öz bakım veya tıbbi bakım neticesi alırsanız bir altı hafta daha programı uygulayın ve yüksek puan aldığınız adımlar için verdiğim tavsiyelere uyun. Aşağıda verilen sıraya uyarak, adımları bir bir ele alın. Üç günde bir bütün adımlara tavsiyeler ekleyin.

1. Sindiriminizi Geliştirin. Bağırsak genellikle sağlık sorunları ve enflamasyonun kaynağıdır. Düzeltme işine buradan başlayın, bakın ne müthiş neticelere ulaşacaksınız.

2. Enflamasyonu Azaltın.

3. Daha İyi Beslenin

4. Detoksu Artırın

5. Hormonlarınızı Düzene Sokun

6. Enerji Metabolizmasını Geliştirin

7. Zihninizi Rahatlatın

Bu biraz uzun bir süreç olabilir ama bütün adımları uygulamanızı tavsiye ederim.

Takip eden bölümlerde ana sistemleri düzeltmek için daha yoğun beslenme değişiklikleri, ilave besin takviyeleri, hatta ilaç gibi daha çok seçenek sunulmaktadır. Her bölümde birkaç öneri sunuyorum; ama daha ileri tedavi işinin ehli bir hekim yardımıyla uygulanabilir. Bazı ileri ve yenilikçi tahliller gerekebilir, belki sıradan hekimler bu tahlilleri istemeyebilir. O yüzden hangi tahlil ve tedavilerin gerekebileceğini öğrenmek ve doğru hekimi bulmak için web adresimizde yer alan İhtiyacınız Olan Şeyi Elde Etmek için Doktorunuzla İşbirliği Yapın başlığına bakın.

Şimdi programı kendinize uygun hale getirmek ve yedi sistemin her birini yeniden dengelemek için atmanız gereken adımlara geçelim.

1. ADIM: DAHA İYİ BESLENİN

Şifa bulmak için tamir etmeniz gereken en önemli gereç çatalınızdır. Yiyecek en esaslı ilaçtır. Akıllı ve bilinçli bir şekilde kullanıldığında çoğu kronik hastalığı tedavi eder. Ama bazı insanlar için en doğru beslenme biçimiyle bile belli bazı vitamin ve mineral eksikliklerini gidermek mümkün olmaz.

1. Haftadaki beslenme önerileri –nasıl, ne zaman ve ne yemeli?– ve 2. Haftada anlatılan besin takviyeleri diyabeziteyi tedavi için bir arada kullanılmak üzere düzenlenmiştir.

Fakat testlerde omega-3 yağları, D vitamini yahut magnezyum eksikliği sonuçlarına ulaşanlar aşağıdaki önerileri dikkate almalıdır.

Magnezyum Eksikliği

Magnezyum Testinde puanınız 3'ün üzerindeyse aşağıdaki yiyecekleri bolca tüketin.

- Koyu yeşil yapraklı sebzeler
- Bakliyat
- Kuruyemiş, özellikle badem

Ayrıca aşağıdakilerden birini (ikisini birden değil) ekleyin:

- Günde iki kere, kahvaltıda ve akşam yemeğinde 300 mg magnezyum sitrat
- Günde iki kere, kahvaltıda ve akşam yemeğinde 240 mg magnezyum glisinat

Eğer kabız olmaya meyilliyseniz magnezyum sitrat kullanın (bağırsaklarınız aşırı yumuşarsa dozu azaltın). Bağırsaklarınız normalse yahut yumuşak dışkıya veya ishale meyilliyseniz magnezyum glisinat kullanın.

D Vitamini Eksikliği

D Vitamini Testinde puanınız 3'ün üzerindeyse aşağıdaki yiyecekleri bol tüketin.

- Uskumru, somon balığı
- Ayı mantarı veya şitake mantarı

Bir D3 vitamini kullanmanın yanı sıra kanınızdaki D vitamini seviyesini yükseltmenin en etkili yolu sabah saat 10 ile öğleden sonra 2 arasında 15 dakika bütün vücudunu güneşlendirmektir (ama yüzünüze koruyucu krem sürmenizi öneririm). Bu sadece yazın yapılabileceği için D vitamini kullanmanızı şiddetle tavsiye ederim. Çoğu insanın günde 2.000 ila 5.000 birim D3 vitaminine ihtiyacı vardır.

Omega-3 Yağ Eksikliği

Temel Omega-3 Yağları Testinde 4'ün üzerinde puan aldıysanız aşağıdaki besinleri günlük beslenmenize bolca dâhil edin:

- Sardalye, hamsi, açık deniz somonu, uskumru
- Ketentohumu, ceviz

Temel yahut gelişmiş besin desteği planındaki tavsiyelerime ilaveten şunu da kullanın:

- Günde iki kere, fazladan 1.000 mg EPA/DHA. Ben 1.000 mg'lık balık yağı kapsülünde 720 mg EPA/DHA içeren yüksek yoğunluklu çeşidini kullanıyorum. Çoğu balık yağı kapsül başına sadece 300 mg EPA/DHA içerir.

2. ADIM: HORMONLARINIZI DÜZENE SOKUN

"Zihninizi Rahatlatın, Vücudunuzu İyileştirin" adlı 21. Bölüm'de stres hormonlarınızı nasıl düzene sokacağınızı anlatıyorum. Burada ise en uygun kiloya ve kan şekeri dengesine kavuşmada önemli rol oynayan tiroit ve cinsiyet hormonlarınızı düzene sokmak için önerilerde bulunacağım.

Tiroidinizi Çalıştırın

Öz Bakım Planı

Az çalışan tiroit 10 erkekten birini ve 5 kadından birini etkileyen bir sorundur. Bunların yarısı ise teşhis edilmemiş durumdadır. Bundan başka, tiroit ilacı kullananlar adamakıllı tedavi olmamaktadır.

Tiroidiniz az çalışıyorsa, kan şekerini ve kolesterolü dengeleyemez yahut kilo veremezsiniz. Bu sebeple, diyabeziteyi çözmek için sağlıklı beslenmek, besin takviyeleri kullanmak ve tiroit hormonunun çalışmasını düzenlemek çok önemlidir.

Tiroit Testinde 3'ün üzerinde puan aldıysanız aşağıdaki yiyeceklerle tiroidinizi hızlandırın:

- Ketentohumu yahut deniz yeşillikleri (iyot için)
- Balık, özellikle sardalye ve somon, iyot, omega-3 yağları ve D vitamini için
- Karahindiba, A vitamini için
- Gümüş balığı, ringa balığı, deniztarağı ve Brezilya cevizi, selenyum için

Belli bazı yiyecekler tiroidin çalışmasına müdahale ederler. Glüten mesela otoimmün tiroit hastalığına yol açabilir. Bu meseleyi daha önce ele almıştık.

Soyalı yiyecekler de tiroit fonksiyonundaki sorunlarla bağlantılıdır. Çalışmalar soyanın geleneksel şekillerde (tofu, tepme, miso, edamame) ve miktarlarda yenildiği vakit tiroit fonksiyonu üzerinde hiçbir etkisi olmadığını göstermektedir.[1]

Asıl sorun soyalı sosislerin, protein barların ve muhtelif abur cubur içine konulan, soya yağı ekstresinden üretilen yan üründedir. Bu çeşit soyanın tiroidin çalışmasını bozduğu araştırmalarda gösterilmiştir. Bu gıdalardan uzak durun.

Ben flüorürden de uzak dururdum zira tiroit hormonlarının üretimi esnasında iyotla mücadele ederek tiroit üretiminde güçlüklere yol açabiliyor. Flüorürsüz diş macunu kullanın ve suyunuzu arıtın.

Tıbbi Bakım Planı

Hekimler her zaman tam bir tiroit tahlili yapmıyorlar. TSH seviyesine bakıyorlar ama serbest T3, serbest T4 ve antitiroid antikorları rakamlarını kontrol etmiyorlar. Bu yüzden, hemen göze çarpmayan tiroit dengesizliklerini kaçırabiliyorlar. Tedavi için ise, Synthroid ve Levoxyl'de bulunan, inaktif tiroit hormonunu (T4) kullanıyorlar. Halbuki çoğu insan aktif (T3) ve inaktif (T4) hormonun bir karışımı olan Zırh tiroide daha iyi cevap vermektedir.

Etkili tiroit tahlilli ve doğal tiroit hormonu tedavisi için tavsiyeler İhtiyacınız Olan Şeyi Elde Etmek için Doktorunuzla İşbirliği Yapın başlığına bakın (www.bloodsugarsolution.com). Eğer ciddi tiroit sorunlarınız varsa veyahut tiroit ilacı kullanıyorsanız *The UltraThyroid Solution* adlı raporumu okumanızı yahut da internet seminerimi dinlemenizi tavsiye ederim (www.bloodsugarsolution.com/ultrathyroid).

Cinsiyet Hormonlarınızı Düzene Sokun

Öz Bakım Planı

Cinsiyet Hormonlarında Dengesizlik Testi puanı kadınlarda 9'un, erkeklerde 4'ün üzerindeyse aşağıda vereceğim yiyecekler hem kadın hem erkeklerin hormonlarını düzene sokmaya yardımcı olacaktır:

- İzoflavon içeren tofu, tempe, miso, natto ve edemame gibi soya yiyecekleri.
- Lignan içeren ketentohumu tozu, günde 2 kaşık.

Temel besin desteklerine ilave olarak kadınlar bir de aşağıdakileri kullansınlar:

- **Gecesefası yağı.** Bu bir temel antienflamatuar omega-6 yağıdır (GLA, yani gama-linoleik asit). Kahvaltı ve akşam yemeğinde birer kere 1.000 mg alın.
- **Hayıt tohumu ekstresi.** (*Vitex agnus-cactus*). Hipofiz bezinin salgıladığı hormonları düzene sokmaya ve âdetleri düzene sokmaya, âdet öncesi sendromunu hafifletmeye yardımcıdır.[3] Sabah kahvaltıda ve akşam yemekte olmak üzere günde 2 kere 100 mg alın.
- **Cüce palmiye (saw palmetto).** Genellikle prostat sağlığı için kullanılır; fakat yüksek testosterona sebep olan bir enzimi engellemede de önemlidir. Kadınlarda yüzdeki tüylenmeyi ve akneyi azaltabilir. Kahvaltı ve akşam yemeğinde birer kere 320 mg alın.

Erkekler temel besin desteği planına ilave olarak aşağıdakileri kullansınlar:

- **Arginin.** Viagra gibi nitrik oksit meydana getiren bir amino asittir, ondan farkı baş ağrısına ve göz önünde mavi benekler uçuşmasına yol açmamasıdır. Günde iki defa, kahvaltıda ve akşam yemeğinde 700 mg alın.
- **Demir dikeni (tribulus terrestis).** Bu bitki cinsel gücü artırır. Günde iki defa kahvaltıda ve akşam yemeğinde % 8'lik (16 mg) ginsenosidlere titre edilmiş bir ekstreden 200 mg kullanın.
- Ginseng.

Tıbbi Bakım Planı

Bazen biyoidentikal hormon tedavisi gerekir. Testosteron seviyeleri düşük erkeklere genellikle topikal testosteron kremi yahut jeli öneririm. Bu krem ve jeller kas oluşturmaya, kilo vermeye, insülin hassasiyetini geliştirmeye, daha enerjik ve daha istekli olmaya, ayrıca ereksiyon kalitesini yükseltmeye yardımcıdır. İlerlemiş diyabezitede sinir ve damar hasarı ortaya çıkabilir ve Viagra gibi ilaçlar yardımcı olabilir. Kadınlar da hormon replesman tedavisi gibi ilave destekten istifade edebilir. Cinsiyet hormonu tahlili ve doğal biyoidentikal hormon replasmanı

için tavsiyeleri İhtiyacınız Olan Şeyi Elde etmek İçin Doktorunuzla İşbirliği Yapın'da bulabilirsiniz.

3. ADIM: ENFLAMASYONU AZALTIN

Diyabeziteye yol açan enflamasyonun iki ana sebebi bir, şekerli, işlenmiş, enflamatuar beslenme tarzımız ile hareketsiz hayat biçimimiz, iki, gizli gıda hassasiyetleri yahut alerjenler, yaygın olarak, glüten ve süt ürünleridir. Şekerin domino etkisini unutmayın—insülinin aniden yükselmesine, bu da karın bölgesinde yağ depolanmasına yol açar. Bu göbek yağı hücreleri, bütün vücudunuzu enflame ederek insülin direncinin şiddetlenmesine ve kilo almaya neden olan, tonlarca enflamatuar molekül üretir. Çevre toksinleri, mikroplar ve stres de enflamasyonu tetikler.

Kan Şekeri Diyeti güçlü bir antienflamatuar programı olarak düşünüldü. Şekeri düşük, omega-3 yağı yüksek, doğal, fitonütrientten zengin beslenme, egzersiz,[4] multivitaminler,[5] balık yağı, D vitamini ve stresi azaltmak, bunların hepsi doğal antienflamatuarlardır.

Ama bazı insanlarda enflamasyon inatçı çıkabilir, o zaman ya kişinin ya kendi kendine veyahut hekimine başvurarak sebebi bulması gerekmektedir. En yaygın ve bilinen iki sebep beslenme ve hareketsizliktir. Ama başka etkenler de vardır ve bir virüs, parazit veya bakteri; çevrenizdeki küf (duvarların içinde, rutubetli bodrumlarda yahut banyolarda bulunabilir); aldığınız bir ilaç, mesela doğum kont-rol hapı ya da cıva veya tarım ilacı türünden toksinler gibi gizli sebepleri bulmak için bazen özel tahlil ve tedaviye ihtiyaç olabilir.

Öz Bakım Planı

Enflamasyon Testi'nde 6 puanın üstünde aldıysan aşağıdaki adımları uygulayın:

- Altı hafta geçtikten sonra daha kapsamlı bir çıkarma/dahil etme diyeti uygulayın. Glüten ile süt ürünlerine ilave olarak, hassasiyetleri

ve enflamasyonu tetikleyen diğer gıdaları yani yumurta, maya, mısır, fıstık, turunçgiller ve soyayı da yemeyin. Eleme diyeti için *The UltraSimple Diet* (www.bloodsugarsolution.com/ultrasimple-diet) kitabıma ya da yine bu konuyla ilgili DVD programım *Kick-Start Your Metabolism in 7 Days: The UltraSimple Plan to Quickly and Safely Lose up to 10 Pounds*'a (www.bloodsugarsolution.com/ultrasimple-challenge) başvurun.

- Zerdeçal, biberiye ve zencefil gibi bitkileri yemeklerinize katın.
- Bir antienflamatuar bitki desteği alın. Zerdeçalda bulunan kurkumin en iyi antienflamatuardır. Antienflamatuar bitki desteği zerdeçal, zencefil ve biberiye karışımı halinde de satılmaktadır. Sabah kahvaltısı ve akşam yemeğinde birer tane olmak üzere, günde iki kere 200 mg alın.

Tıbbi Bakım Planı

Eğer testte tıbbi bakım sonucunu aldıysanız *İhtiyacınız Olan Şeyi Elde etmek İçin Doktorunuzla İşbirliği Yapın*'a (www.bloodsugarsolution.com) başvurarak, enflamasyon, alerjiler, gizli enfeksiyonlar ve toksinler için daha ileri tetkik tedavi seçenekleri hakkında bilgi alın.

4. ADIM: SİNDİRİMİNİZİ GELİŞTİRİN

Geçen senelerin en hayret uyandırıcı keşiflerden biri, bağırsak sorunlarıyla obezite ve diyabet arasındaki bağdı. Tuhaf gelebilir ama bilim insanları bağırsaktaki iki büyük sorunun şişmanlama ve diyabeti tetiklediğini ortaya çıkardılar: Sızıntılı bağırsak ve kötü bakteriler. Bu konuya 11. Bölüm'de değindim. Bağırsağın çeperi ilaç, kötü beslenme, gıda alerjenleri, glüten ve süt ürünleri gibi tahriş edici gıda proteinleri ve bağırsak ekosistemindeki dengesizlikler yüzünden zedelendiği zaman hazmedilmemiş yiyecek parçaları ve proteinleri emiliyor ve

enflamasyonu tetikliyor, bildiğiniz gibi, enflamasyon da şişmanlığa ve insülin direncine yol açıyor.

Sindirim sistemini tamir etmek çoğu insanın birkaç adımda kendi başına yapabileceği bir şeydir. Bu sayede kilo vermekle kalmaz aynı zamanda yorgunluk, ruh durum bozuklukları, baş ağrısı, arterit, otoimmün hastalıkları gibi diğer birçok kronik hastalığınızı da düzeltebilirsiniz.

Bağırsağınız sağlıklı olursa, zararlı bakterileri uzak tutabilir ve alerjenlerin bağırsak bariyerinden dışarı sızmasını önleyebilirsiniz. Bu enflamasyonu azaltacak, iştahınızı kontrol altına almanıza yardım edecek ve zararlı bakterilerin yiyeceklerinizdeki kalorileri yemelerine engelleyecektir. Yani nihayet ağzınızdaki yiyecekler kalçanızdakinden daha fazla olacak!

Aşağıda bazı tavsiyeler sunuyorum. Ama bakteri miktarı yüksek olanlar yahut parazit, kurt veya maya gibi garip bakterileri bağırsağında barındıranların bu bakterileri öldürmek için tıbbi tahlil ve tedaviye ihtiyacı vardır.

Öz Bakım Planı

Sindirim Test'inde 8'in üzerinde aldıysanız:

- Fermente olan (mayalanan) ve bağırsaklarınızda gaza neden olan gıdaları (bakliyat, tahıl ve yapay tatlandırıcı, özellikle de şekerli içkiler de dâhil her türlü şeker) altı hafta boyunca yemeyin. Zararlı bakteriler açlıktan ölecektir.
- Yavaş bir biçimde ve oturarak, lokmanızı çiğneyerek yiyin. Bunlar sağlıklı bir sindirime yardımcı olur.
- Yediklerinizi iyice parçalamak, ayrıca gıda alerjenlerini ve nişastaların mayalanmasını engellemek için sindirim enzimleri ve hidroklorik asit takviyeleri kullanın (ayrıntılı bilgi aşağıdadır).
- Faydalı bakterileri tekrar bağırsağınıza sokmak ve enflamasyonu azaltmak için probiyotik (sağlıklı bakteri) alın (ayrıntılı bilgi aşağıdadır).

- Bağırsak onarıcı besin maddeleri olan l-glütamin ve kuersetini de temel besin desteklerinize ilave edin (ayrıntılı bilgi aşağıdadır).
- Altı haftalık öz bakım planından sonra belirtiler düzelmediyse ve Sindirim Test'inde hâlâ yüksek puan alıyorsanız aldıysanız *İhtiyacınız Olan Şeyi Elde Etmek i*çin Doktorunuzla İşbirliği Yapın'da (www.bloodsugarsolution.com) anlatılan tıbbi bakım planını uygulayın.

Bağırsak Onarıcı Besin Destekleri

Önerdiğim besin destekleri şunlardır:

ENZİMLER

- Geniş spektrumlu, bitkisel bir sindirim enzimini günde 3 kere yemeklerden sonra, ikişer kapsül kullanın. Ürün protein, yağ ve karbonhidratları parçalayan enzimleri içermelidir.

HİDROKLORİK ASİT DESTEĞİ

Fazla mide asidi reflüye ve diğer belirtilere yol açabilir ama az mide asidi de karında şişkinliğe, besinleri parçalamada veya sindirim enzimlerini aktif hale getirmede güçlüğe ve aşırı mayalanma ve bakteri üremesine yol açabilir.

Bir asit blokeri kullanıyorsanız bu da sorunun sebeplerinden biri olabilir. Beslenme tarzındaki değişiklikler ile *Kan Şekeri Diyeti*'ndeki diğer tavsiyelerin reflünüze iyi gelip gelmediğine bir bakın ve o ilacı bırakmak için doktorunuzla görüşün.

Betain ve hidroklorik asit desteklerinin, bir sağlık uzmanının gözetiminde, dikkatli kullanılmasını tavsiye ederim. Bununla beraber aşağıdaki tavsiyelere uyduğunuz takdirde bu enzimler sağlıklı bağırsağa kavuşma yolunda son derece faydalı olabilirler.

- Yemeklerden önce birer kapsülle başlayın. Her yemekte dozu bir kapsül artırın, ta ki karnınızda bir sıcaklık duyuncaya kadar. Sonra sıcaklık hissi oluşmadan hemen önceki doza dönün. Bir iki ay kullandıktan sonra bırakın ve kendinizi nasıl hissettiğinize bakın.

PROBİYOTİKLER

Bu temel bileşenler bağırsak sağlığımızı destekler. Kötü beslenme tarzımız, aşırı ilaç kullanımı ve stres normal, sağlıklı bağırsak floramızı yahut bakterilerini değiştirmektedir. Anormal flora vücuda toksin salınmasını tetikleyebilir ve lokal enflamasyon ile şişmanlığa yola açabilir,[6] ki ikisi de sistemik enflamasyonu tetikler. Bağırsaklarımızın üzerinde bu kadar stres varken, çoğu insanın uzun vadeli sağlık için probiyotikleri kullanmasının şart olduğuna inanıyorum.

Önceden hazırlanmış olan pudra, tablet yahut kapsül formunda ambalajlanmış dondurularak kurutulmuş bakteriler yer almaktadır. Çoklu organizma türlerini ihtiva eden bir kombine ürün almak önemlidir. Eğer süt ürünlerine duyarlılığınız varsa süt ürünü içermeyen markaları seçin.

- Günde iki defa kahvaltıda ve akşam yemeğinde en az 10-20 milyar organizmalı bir geniş spektrumlu probiyotik yiyin.

Bağırsak Onarıcı Yiyecekler

Çinko, omega-3 yağları, A vitamini ve diğer bağırsak onarıcı besin maddeleri temel planın bir parçası olmakla beraber çok faydalı olabilecek birkaç şey daha vardır.

İkincil amino asitlerden l-glütamin bağırsaklarınızın iç kısmını kaplayan hücrelerin gıdasıdır. Genellikle toz şeklinde ve bağırsak onaran diğer bileşenlerle beraber satılır. Kuersetin de bağırsaklardaki dengeyi sağlamaya yardımcı, güçlü bir antienflamatuardır.

- Günde iki kere, kahvaltıda ve akşam yemeğinde 2.500 mg l-glütamin.
- Günde iki kere, kahvaltıda ve akşam yemeğinde 500 mg kuersetin.

Tıbbi Bakım Planı

Bağırsak sorunlarının tetkiki ve tedavisi benim mesleğimde yaptığım en güçlü şeylerden biridir. Maalesef ki geleneksel eğitim öğretim görmüş meslektaşlarım sızıntılı bağırsak, gıda hassasiyeti gibi yaygın sorunları nasıl teşhis edeceklerini ya da bakteri, mantar, parazit, kurt üremesini tetkik için hangi tahlilleri yaptıracaklarını bilmiyorlar. İhtiy*acınız Olan Şeyi Elde Etmek i*çin Doktorunuzla İşbirliği Yapın'da (www.bloodsugarsolution.com) bağırsaklar için tahlil ve tedavi hakkında bilgi veriyorum. Bakteri üremesi, parazit ve mantar için hızlı sonuç veren etkili ve güvenli ilaçlar var. Sindirim Test'inde puanınız 13'ün üzerinde çıktıysa ya da bir sorun olduğunu hissediyorsanız (sindirim arazlarınız olmasa dahi) bir fonksiyonel tıp hekimine görünün.

5. ADIM: DETOKSU ARTIRIN

Toksinler genellikle gözle görülmezdir. Soluduğumuz havada, içtiğimiz suda ve yediğimiz yemekte bulunabilirler. Yavaş yavaş, günbegün, kaçınılmaz bir surette vücudumuz toksinleri biriktirir. Yüksek oranda toksin yükü kilo vermeyi güçleştirebilir, hatta metabolizmaya hasar vererek, kilo vermenin tamamen durmasına dahi yol açar.

Sağlıklı olmak, kilo vermek ve diyabeti önlemek için temiz ve yeşil yaşamak şarttır. Yirmi birinci Bölüm'de bu konudaki tavsiyelerimizi sunduk. Fakat bazı insanlar daimî organik kirleticileri (tarım ilacı, PCB'ler, fitalatlar, alev geciktiriciler vs) ve ağır metalleri (cıva, kurşun, arsenik vs) vücutlarında öyle yüksek oranda taşırlar ki bunların bazı detoks yiyecekleri, besin destekleri, bitkileri, saunalar, hatta bazen ağır metallerden kurtulmak için (bir doktor gözetiminde) şelat ilaçlar kullanarak bu zehirlerden arınmaları gerekmektedir. On birinci Bölüm'deki Detoks Testi'nde öz bakım yahut tıbbi bakım sonucu aldıysanız, aşağıdaki yeni adımları programınıza eklemelisiniz.

Öz Bakım Planı

Vücudumuzun kendi aklı vardır ve toksinleri harekete geçirip değiştirmede bize yardım etmek üzere tasarlanmıştır. Günümüz toksik çevresini göz önünde bulundurursak, insanın kendi vücudunun detoks kabiliyetini geliştirmeyi öğrenmesi mühimdir.

Bu o kadar zor bir şey değildir.

Toksisite Testinde puanınız 6'nın üzerindeyse:

- Turpgilleri (brokoli, karalahana, beyaz lahana vs), sarımsak, yeşil çay, zerdeçal ve köy yumurtasını daha ziyade tüketin. Bunlar fitonütrient detoks artırıcı içeriğe sahiptir. Bunları her gün tüketin. Diğer müthiş detoks gıdaları ise, kişniş, kereviz, maydanoz, karahindiba, limon kabuğu, nar ve biberiyedir.
- Glütation artırıcı ve detoks artırıcı NAC, boğa dikeni ve C vitamini desteklerini kullanın (ayrıntılı bilgi aşağıdadır).
- Düzenli olarak saunada terleyin (ayrıntılı bilgi aşağıdadır).

Detoksu Artıran Besin Destekleri

Bu üç besin desteğinin hepsini ya da bana göre en önemlileri olan NAC'ı kullanın.

- **NAC yani n-asetil-sistein.** Bu amino asit glütationu önemli ölçüde yükseltir. Acil servislerde aşırı dozda Tylenol sonucu oluşan karaciğer yetmezliğini tedavide dahi kullanılır. Kahvaltıda ve akşam yemeğinde birer kere 600 mg alın.
- **Boğa dikeni.** Bu bitki uzun zamandır karaciğer hastalığında kullanılmaktadır ve glütation seviyesini yükseltmeye yardımcıdır. Kahvaltıda ve akşam yemeğinde birer kere 175 mg titre edilmiş ekstre kullanın.
- **Tamponlu askorbik asit (C vitamini).** Bu vitamin özellikle yoğun detoks dönemlerinde faydalıdır. Kahvaltıda ve akşam yemeğinde birer kere 1.000 mg alın. Fazla C vitamini ishale neden olabilir. Böyle bir durumda dozu azaltın.

Hipertermi Yani Isı Terapisi

Dünyanın her yerinde insanlar yüzyıllardır zihni ve vücudu arındırmak için sauna ve ısı terapilerini kullanmaktadır. Yakın zaman önce Çevre Koruma Ajansı da sauna terapisinin ağır metallerin (kurşun, cıva, kadmiyum ve PCB, PBB, HCB gibi yağda eriyen kimyasallar) vücuttan atılmasına yardım ettiğini ortaya çıkardı.[7] Ayrıca, tip 2 diyabetiklerin hayat kalitelerini de geliştirmektedir.[8] Tansiyonu düşürür, kilo verdirir ve stresi azaltır. Buna tembel sporu da diyebiliriz.

Emin bir detoks için aşağıdaki tavsiyeleri dikkate alın. Daha yoğun detoks işlemleri sadece bir hekim yahut sağlık uzmanı gözetiminde uygulanmalıdır.

- Eğer birden fazla ilaç kullanıyorsanız yahut kronik bir hastalığınız varsa ısı terapisine başlamadan önce bir hekime başvurun ve yavaş yavaş başlayın.
- Saunaya yahut buhar banyosuna girmeden önce en az yarım litre arıtılmış su için.
- Sauna yahut buhar banyosundan sonra da yarım litre su için.
- Saunaya önce haftada 3 kere girin sonra sayıyı 5-7'ye çıkarın.
- İlk tedavide 10 dakikayla başlayın ve takip eden her tedavide süreyi beşer dakika, nihayet 30-45 dakikaya kadar artırın. On dakikada bir soğuk suya girip çıkmanız gerekmektedir. Saunanın ısısını 150 derecenin altında tutun.
- Daha yoğun detoks için ısı terapisini altı hafta her gün uygulayın; daha sonra haftada bir gün devam tedavisi uygulayın.
- Eğer haftada 3-4 kere sauna yahut buhar banyosu alıyorsanız terle attığınız mineralleri yerine koymak için fazladan bir multimineral desteği almanızı öneririm. Bunda vitamin değil, çinko, magnezyum, potasyum, sodyum ve kalsiyum gibi terle dışarı attığınız mineraller bulunmaktadır.
- Kızılötesi saunalar daha düşük ısıda çalışır. Normal saunalardan daha etkili ve daha tahammül edilebilir olabilirler.

- Sauna yahut buhardan sonra toksinleri cildinizden de atın. Sıcak suyla sabunlanarak, hatta kese yaparak yıkanın.
- Bazı insanlar toksinlerin vücuttan dışarı çıkmasıyla, döküntü, baş ağrısı, yorgunluk, mide bulantısı, bağırsak hassasiyeti, dalgınlık yahut unutkanlık gibi arazlar yaşayabilir. Bu türden yan etkilerle karşılaşıyorsanız tamponlu C vitamini kullanın yahut bir fonksiyonel tıp veyahut bütüncül tıp uzmanından yardım alın.

Tıbbi Bakım Planı

Eğer testte aldığınız netice tıbbi bakım almanız gerektiğini gösteriyorsa, hekiminiz size cıva ve kurşun gibi ağır metaller tahlili uygulayabilir ve besin desteği, entravenöz (damar içi) besin maddeleri ve şelat gibi ilave detoks yöntemlerini tavsiye edebilir.

Bana gelen, (ciddi) hastaların yüzde 80'inden fazlasının yüksek, yüzde 40'ının ise çok yüksek cıva seviyelerine sahip olduklarını gördüm. Fakat vücut bu metalleri organların ve dokuların içinde saklamaktadır, bu yüzden normal kan testleri yeterli değildir. DMSA yahut DMPS gibi, gizli cıvayı ve diğer metalleri ortaya çıkaran ve vücuttaki toplam metal yükünü daha iyi gösteren ilaçlarla yapılan şelat challenge adlı testi öneririm. Değerleriniz yüksek çıkarsa, metallerin vücudunuzdan atılmasına yardımcı tedaviler vardır. İhtiyacınız Olan Şeyi *Elde Etmek i*çin Doktorunuzla İşbirliği Yapın'da (www.bloodsugarsolution.com) vücudunuzun kendi detoks sistemini ve süreğen organik kirletici ve ağır metaller seviyelerini değerlendiren tahlilleri anlatıyorum. Ayrıca tedavi seçeneklerini açıklıyorum. İnsanların kilo vermelerinde ve diyabeziteyi yenmelerinde bu genellikle kritik bir adımdır.

6. ADIM: ENERJİ METABOLİZMASINI GELİŞTİRİN

Kan Şekeri Diyeti'ndeki temel planı uygulayarak zaten metabolizmanızı geliştiren bir şeyler yapmış olacaksınız—bitkisel, antioksidandan zengin gıdalarla beslenecek, spor yapacak, vücudunuzdaki toksik madde yükünü ve enflamasyonu azaltacaksınız. Mitokondrial-koruyucu ve antioksidan bileşenli besin maddeleriyle de takviye yaparak enerji metabolizmamızı optimal işlev seviyesine getirebilir ve bu seviyeyi koruyabiliriz.

Enerji Metabolizması Testi'nde 6 puandan yüksek aldıysanız aşağıdaki adımları takip edin.

Enerjiyi Artırmak ve Oksidatif Stresi Azaltmak İçin Besin Destekleri

Diyabezitesi olan insanların çoğunda mitokondriler yeterli çalışmaz, bu yüzden kalori ve yağları yakmak için yardıma ihtiyaçları vardır. Stres, toksisite ve yaşlanma şartları altında birçok özel besin takviyesi ihtiyaç haline gelir. Bu besin takviyeleri kullanıldıkları vakit enerji üretimini ve mitokondrial işlevi dikkate değer ölçüde geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda mitokondrileri hasardan korur. Alfa lipoik asit üzerine birçok çalışma yapılmıştır.[9] Kilo verme, kan şekeri kontrolü ve diyabetik nöropati kontrolü için en önemli mitokondrial besin maddesidir. İşte bu sebeple onu da temel besin takviyesi planına dahil ettik ama ilerlemiş diyabezite için genellikle daha yüksek dozlar gereklidir. Şunları programınıza ekleyin:

- Günde iki kere, kahvaltıda ve akşam yemeğinde 300-600 mg alfa lipoik asit.
- Günde iki kere, kahvaltıda ve akşam yemeğinde 300-500 mg l-karnitin. L-karnitin mitokondrilerde yağ yakımına yardımcı olacaktır.[10] Ayrıca diyabetik nöropatiye yardım edebilir.

- Kahvaltıda 100 mg Koenzim Q10. Koenzim Q10 açlık insülini ve glikoz seviyesini düşürür, tansiyonu düzenler ve antioksidan durumunu geliştirir.[11]
- Günde iki kere, kahvaltıda ve akşam yemeğinde 400 mg resveratrol. Siyah üzümde bulunan resveratrol ana metabolizma kontrol genleri olan sirtüinler üzerindeki etkisi sayesinde insülin işlevini geliştirir.[12,13] Aynı zamanda yaşlanmayı yavaşlatan bir bileşendir.
- Yeni araştırmalar "branched chain amino asitler"in yeni mitokondri meydana getirerek ve insülin hassasiyetini geliştirerek mitokondrial işleve katkı sağladığını ortaya koymuştur.[14] Ayrıca kas boyutunu, fiziksel dayanıklılığı ve motor koordinasyonu geliştirmeye, hatta hayvanlarla yapılan bir çalışmada görülüyor ki ömrü uzatmaya yardımcıdır. Araştırma, benim de kullandığım, Almanya'dan gelen bir ürüne dayanmaktadır. Kullanılan dozlar, günde iki kere bir paket (5.5 gr). İnternet sitemde nasıl kullanıldığını ve nerede bulunacağını açıklıyorum.

Tıbbi Bakım Planı

Bir fonksiyonel tıp hekimi organik asitleri ölçen bir idrar tahliliyle mitokondrial işlevinizi ve oksidatif stresi ölçebilir. D-riboz, kreatin, glütation ve arginin gibi besin takviyelerini de önerebilir.

7. ADIM: ZİHNİNİZİ RAHATLATIN

Stres insanın yakasını bırakmıyor. Sizin onu aramanıza gerek yoktur, o, hayatın kaçınılmaz bir parçasıdır. Ama sinir sisteminin adamakıllı gevşeyip sakinleşmesi kendiliğinden olmuyor. Kronik stresimiz için çare bulmayı bilmiyoruz. Çare arıyoruz tabii—alkol alıyoruz, şeker ve abur cuburla duygularımızı uyuşturuyoruz, televizyon yahut bilgisayar karşısında uyuyakalıyoruz. Halbuki bunlar uyumsuzluk davranış-

larıdır. Sorunları çözmez, aksine artırırlar. Duraklat tuşumuzun ne yerini biliyoruz ne de ona ne zaman basacağımızı. Ama sağlık için bu çok önemlidir.

Sürekli ve daimî stresimiz var. Kortizol seviyemiz sürekli yukarılarda dolaşır. Kortizol ise karın bölgesinde yağlanma ve kas kaybına yol açar, açlık ve şeker yeme isteği doğurur, diyabete neden olur.

Herkesin duraklat tuşu farklıdır. Siz de kendinizinkini bulun. Bu hedefe ulaşmanıza yardımcı olacak pek çok güzel kaynak ve program vardır. Uzun vadeli metabolik sağlığın sırrı burada yatmaktadır. Bunu günlük hayatımızın bir parçası haline getirmeliyiz.

Stres ve Adrenal Bozukluğu Testi'nde 7 puanın üzerinde aldıysanız aşağıdaki adımları atarak dengenize kavuşabilirsiniz.

Öz Bakım Planı

- Henüz bir destek grubu kurmadıysanız yahut da mevcut bir gruba katılmasıysanız, daha fazla beklemeyin—bu bir internet grubu da olabilir fakat ideali gerçek hayatta yakın olduğunuz insanlarla bir grup oluşturmaktır. Kendinize ait bir grup oluşturmayı yahut bir gruba katılmayı öğrenmek için www.bloodsugarsolution.com adresini ziyaret edin.
- Hayatınızdaki sosyal, psikolojik ve fiziksel stres kaynaklarını tespit edip bunları azaltın. Enerji veren ve enerji tüketen şeyler için 188-189. sayfalardaki günlük tutma egzersizlerini okuyun. "Zihninizi Rahatlatın, Vücudunuzu İyileştirin" adlı 21. Bölüm'deki egzersizleri yapın ya da gerekirse profesyonel psikoterapi veya tıp uzmanlarına başvurun.
- Yaşam koçu tutun. Bu da hayatı daha bütünlüklü hale getirmenin, gelişmek için engelleri aşmanın bir yoludur.
- Duraklat tuşuna basmak için nefes egzersizleri, hayal kurma, yenileyici yoga ve esnemenin yanı sıra hamam ve saunaları kullanın (291. ve 325-326. sayfalara bakın). Nefes egzersizleri, hayal kurma

vs için benim gevşeme CD'lerimi de (www.bloodsugar solution.com/ultracalm) kullanabilirsiniz.

- Kordiseps (tırtıl mantarı), rhodiola kökü ekstresi ve ginseng kökü ekstresi gibi stres dengeleyici bitkileri deneyin.

Ben pause tuşuma basmanın çeşitli yollarını keşfettim, birçoğunu da hastalarımda kullandım. Siz de kendinize göre yöntemler bulun. Ama lütfen bir şeyler bulun ve uygulayın!

Stres Azaltan Besin Takviyeleri ve Bitkiler

Stres, magnezyum, B vitaminleri ve C vitamini gibi, sinir sisteminin derin bir gevşemeye girmesi için gerekli olan besin maddelerini tüketebilir. Temel besin takviyeleri planını uygulayarak, bunları yeterince almış olacaksınız.

Adaptojenler olarak bilinen bazı bitki bileşimleri stres tepkisini yumuşatmaya ve dengelemeye, kronik stresin bazı olumsuz etkilerini düzeltmeye yardımcıdır.[15] Ben genellikle, kordisep, rhodiola kökü ekstresi ve ginseng kökü ekstresi karışımını öneriyorum.[16] Yemeklerle beraber alındığında ginseng kan şekerini düşürebilir ve insülin işlevini geliştirebilir.

Bu alandaki dengesizliğinizi düzeltmek için programınıza aşağıdaki stres azaltıcı besin desteklerini de ilave edebilirsiniz:

Günde iki kere, kahvaltıda ve akşam yemeğinde 400 mg kordisep (kordisepik asit ve adonesin ile beraber).

Günde iki kere, kahvaltıda ve akşam yemeğinde 50 mg rhodiola kökü ekstresi (% 1 [0.5] salidroside titre edilmiş).

Günde iki kere, kahvaltıda ve akşam yemeğinde 200 mg ginseng kökü ekstresi (% 8 [16 mg] ginsenositlere titre edilmiş).

Tıbbi Bakım Planı

Bazı hastalarımın kronik stresin üstesinden gelmek için daha fazla desteğe ihtiyacı oluyor. Onlara hayatın daha ziyade zor dönemlerini aşmak için kısa vadeli köprüler olarak terapi, yaşam koçu hatta ilaç gerekebiliyor. Onları iyi bir psikoterapist, psikiyatr ya da yaşam koçuna yönlendiriyorum.

25

Kan Şekeri Diyeti: Haftalık Bakış

Bu bölümde altı haftalık programın her haftasının ana hatlarını kısaca bir daha vereceğim. Her hafta bu özet bölümündeki ilgili bölüme göz atın ve ilgili listeyi kullanarak günlük olarak yapmanız gereken şeylerin üzerinden geçin.

1. HAFTA: İLACINIZI YİYİN: TEMEL BESLENME BİLGİLERİ

İyi beslenme basit esaslara dayanır: Bütün mesele insanın nelerden kaçınıp neleri beslenmesine dâhil edeceğini bilmesidir. Bunları kısaca hatırlayalım:

Kaçının

1. Her türlü şeker.
2. Unlu mamuller (glütensiz olsa dahi).

3. Her türlü işlenmiş gıda.

4. Her türlü glüten ve süt ürünü.

5. Eğer gelişmiş programı uyguluyorsanız, her hububat ile nişastalı sebze ve meyveler (günde yarım fincan taneli meyve hariç).

Dahil Edin

1. Kaliteli gıdalar.
2. Glisemik yükü düşük yemekler.
3. Fitonütrient yönünden zengin gıdalar.
4. Karbonhidrat oranı düşük yiyecekler değil, karbonhidratı yavaş kana karışan yiyecekler.
5. Omega-3 yağları ve başka sağlıklı yağlar.
6. Kaliteli protein.
7. Baharat ve şifalı otlar.
8. Üç ana, iki ara öğün.
9. Bilinçli yeme.

1. HAFTA GÜNLÜK LİSTE

Kahvaltıdan 1 saat evvel kalkın. Sevdiğiniz bir fiziksel faaliyette bulunun, mesela yürüyüş, yoga. ☐

Kahvaltı. Bir protein içeceği için, yumurta yiyin veya yemek planındaki kahvaltı tariflerinden birini kullanın. ☐

Günlük yazma. Yediklerinizi ve hislerinizi yazın. ☐

Kuşluk vakti yemeği. Bir avuç fındık ile bir parça meyve mükemmel bir kuşluk atıştırmalığıdır. ☐

Günlük yazma. Yediklerinizi ve hislerinizi yazın. ☐

Öğle yemeği. 200-201. sayfalardaki ya da yemek

planındaki çabuk yemeklerden birini deneyin. ☐

Günlük yazma. Yediklerinizi ve hislerinizi yazın. ☐

İkindi yemeği. Değişik bir şey deneyin. Mesela limon suyu, tuz ve biberle beraber yarım avokado ya da humus ile sebze. Yemek planında harika atıştırmalıklar var. ☐

Günlük yazma. Yediklerinizi ve hislerinizi yazın. ☐

Akşam yemeği. Yine 200-201. sayfalardaki ya da yemek planındaki çabuk yemeklerden birini deneyebilirsiniz. ☐

Günlük yazma. Yediklerinizi ve hislerinizi yazın. Yiyecekle olan tecrübenizin gününüze nasıl tesir ettiğini düşünün. Enerjiniz ve dikkat kabiliyetiniz üzerinde ne gibi gelişmeler görüyorsunuz? Vücudunuzda bir değişiklik var mı? Bu değişikliklerin sizde yarattığı hisler neler? ☐

2. HAFTA: BESİN TAKVİYELERİYLE METABOLİZMANIZI GELİŞTİRİN

Besin destekleri diyabezite tedavisinin temel ve etkin bir parçasıdır ve çoğu insan, ömür boyu sağlık için bunları kullanmalıdır. Besin destekleri görünüşte karmaşık olsa da esasen bilmeniz gereken sadece birkaç şey vardır.

1. Yiyeceklerden yeteri kadar besin maddesi alamıyoruz.
2. Herkes iyi bir multivitamin, balık yağı, D vitamini ve magnezyum kullanmalıdır. Bazı insanların probiyotik de kullanmaları gerekir.
3. Diyabetiklerin daha fazla desteğe ihtiyacı vardır.
4. Temel planı uygulayanların alfa lipoik asit, krom polinkotinat, biotin, tarçın, yeşil çay ve PGX kullanmaları gerekmektedir.

5. Gelişmiş planı uygulayacakların ise ilave olarak, akasya ekstresi (odun kalbi), şerbetçiotu ekstresi, çemen otu ekstresi, acı sukabağı ekstresi ve jimnema yaprağı kullanmaları gerekmektedir.
6. PGX yemeklerden önce alınmalıdır; diğer bütün besin destekleri sabah ve akşam yemekleriyle beraber alınmalıdır.

2. HAFTA GÜNLÜK LİSTE

Kahvaltıdan 1 saat evvel kalkın. Sevdiğiniz bir fiziksel faaliyette bulunun. ☐

Kahvaltı. Bir protein içeceği için, yumurta yiyin veya yemek planındaki kahvaltı tariflerinden birini kullanın. ☐

Besin takviyeleri. Kahvaltıyla beraber almanız gereken besin desteklerini alın. ☐

Günlük yazma. Yediklerinizi ve hislerinizi yazın. ☐

Kuşluk vakti yemeği. Seçenekler için 392-396. sayfalardaki tariflere bakın. ☐

Günlük yazma. Yediklerinizi ve hislerinizi yazın. ☐

Öğle yemeği. 200-201. sayfalardaki ya da yemek planındaki çabuk yemeklerden birini deneyin. ☐

Günlük yazma. Yediklerinizi ve hislerinizi yazın. ☐

İkindi yemeği. Seçenekler için 392-396. sayfalardaki tariflere bakın. ☐

Günlük yazma. Yediklerinizi ve hislerinizi yazın. ☐

Akşam yemeği. Yine 200-201. sayfalardaki ya da yemek planındaki çabuk yemeklerden birini deneyebilirsiniz. ☐

Besin destekleri. Akşam yemeğiyle beraber almanız gereken besin desteklerini alın. ☐

Günlük yazma. Yediklerinizi ve hislerinizi yazın. Yiyecekle olan tecrübenizin gününüze nasıl tesir ettiğini düşünün. Enerjiniz ve dikkat kabiliyetiniz üzerinde ne gibi gelişmeler görüyorsunuz? Vücudunuzda bir değişiklik var mı? Bu değişikliklerin sizde yarattığı hisler neler? 

3. HAFTA: ZİHNİNİZİ RAHATLATIN, VÜCUDUNUZU İYİLEŞTİRİN

Gevşeme uzun vadeli sağlık için şarttır. Stres kan şekeri dengesinde önemli rol oynar ve gevşeme bunu düzeltmeye yardımcıdır. Hem zihin hem beden sağlığınız için her gün gevşemelisiniz. Bunun için:

1. Her gün gevşemeye vakit ayırın.
2. Günde 5 sefer karından nefes alıp verme egzersizi yapın.
3. Bu hafta bir kere hayal kurma egzersizini deneyin.
4. Bir hafta medya orucu tutun.
5. İyi bir uyku için verdiğim 20 ipucunun bazılarını deneyin.

3. HAFTA GÜNLÜK LİSTE

Kahvaltıdan 1 saat evvel kalkın. Sevdiğiniz bir fiziksel faaliyette bulunun. 

Sabah gevşemesi. Güne karından nefes alarak başlayın. Zamanınız varsa hayal kurabilir ya da onarıcı yoga da yapabilirsiniz. Bunu akşam yemeğinden sonra yahut yatmadan önce de yapabilirsiniz. 

Kahvaltı. Bir protein içeceği için, yumurta yiyin yahut da yemek planındaki kahvaltı tariflerinden birini kullanın. 

Besin takviyeleri. Kahvaltıyla beraber almanız gereken besin desteklerini alın. ☐

Günlük yazma. Yediklerinizi ve hislerinizi yazın. ☐

Kuşluk vakti yemeği. Seçenekler için 392-396. sayfalardaki tariflere bakın. ☐

Günlük yazma. Yediklerinizi ve hislerinizi yazın. ☐

Öğle yemeğinden önce. Karından nefes alıp verin. ☐

Öğle yemeği. 200-201. sayfalardaki yahut da yemek planındaki çabuk yemeklerden birini deneyin. ☐

Günlük yazma. Yediklerinizi ve hislerinizi yazın. ☐

İkindi yemeği. Seçenekler için 392-396. sayfalardaki tariflere bakın. ☐

Günlük yazma. Yediklerinizi ve hislerinizi yazın. ☐

Akşam yemeğinden önce. Karından nefes alıp verin. ☐

Akşam yemeği. Yine 200-201. sayfalardaki yahut da yemek planındaki çabuk yemeklerden birini deneyebilirsiniz. ☐

Besin takviyeleri. Akşam yemeğiyle beraber almanız gereken besin desteklerini alın. ☐

Günlük yazma. Yediklerinizi ve hislerinizi yazın. Yiyecekle olan tecrübenizin gününüze nasıl tesir ettiğini düşünün. Enerjiniz ve dikkat kabiliyetiniz üzerinde ne gibi gelişmeler görüyorsunuz? Vücudunuzda bir değişiklik var mı? Bu değişikliklerin sizde yarattığı hisler neler? ☐

Yatmadan önce gevşeyin. Karından nefes alıp verin ve ılık bir duş yahut onarıcı yoga gibi bir derin gevşeme tekniğini daha deneyin. ☐

4. HAFTA: EĞLENCELİ, ETKİLİ EGZERSİZLER

Egzersizin sağlık, kilo verme ve kan şekeri dengesi üzerindeki etkisi açıktır. Hepimiz birer beden sahibiyiz. Sağlıklı olmak için bedenimizi kullanmalıyız. İşi iyi tarafı, formda olmak için yürüyüş bandında hiçbir yere varmayan yürüyüşler veya koşular yapmak zorunda değiliz. Egzersizi eğlenceli ve etkili kılmak için size birkaç basit taktik vereceğim:

1. Her gün yürüyün.
2. Nabzınızı ölçün.
3. Adımölçerle adımlarınızı ölçün.
4. Aralıklı idman yapın.
5. Güç idmanı yapın.
6. Vücudunuzu esnetin.
7. Maç yapın!

4. HAFTA GÜNLÜK LİSTE

Kahvaltıdan 1 saat evvel kalkın. Sevdiğiniz bir fiziksel faaliyette bulunun. ☐

Sabah gevşemesi. Güne karından nefes alarak başlayın. Zamanınız varsa hayal kurabilir ya da onarıcı yoga yapabilirsiniz. Bunu akşam yemeğinden sonra yahut yatmadan önce de yapabilirsiniz. ☐

Esnetme. Haftada en az iki kere 30-60 dakika bütün vücudunuzu esnetin. ☐

Kahvaltı. Bir protein içeceği için, yumurta yiyin yahut da yemek planındaki kahvaltı tariflerinden birini kullanın. ☐

Besin takviyeleri. Kahvaltıyla beraber almanız gereken besin desteklerini alın. ☐

Günlük yazma. Yediklerinizi ve hislerinizi yazın. ☐

Kuşluk vakti yemeği. Seçenekler için 392-396. sayfalardaki tariflere bakın. ☐

Günlük yazma. Yediklerinizi ve hislerinizi yazın. ☐

Öğle yemeğinden önce. Karından nefes alıp verin. ☐

Öğle yemeği. 200-201. sayfalardaki ya da yemek planındaki çabuk yemeklerden birini deneyin. ☐

Günlük yazma. Yediklerinizi ve hislerinizi yazın. ☐

İkindi yemeği. Seçenekler için 392-396. sayfalardaki tariflere bakın. ☐

Günlük yazma. Yediklerinizi ve hislerinizi yazın. ☐

Akşam yemeğinden önce. Karından nefes alıp verin. ☐

Akşam yemeği. Yine 200-201. sayfalardaki ya da yemek planındaki çabuk yemeklerden birini deneyebilirsiniz. ☐

Besin takviyeleri. Akşam yemeğiyle beraber almanız gereken besin desteklerini alın. ☐

Günlük yazma. Yediklerinizi ve hislerinizi yazın. Yiyecekle olan tecrübenizin gününüze nasıl tesir ettiğini düşünün. Enerjiniz ve dikkat kabiliyetiniz üzerinde ne gibi gelişmeler görüyorsunuz? Vücudunuzda bir değişiklik var mı? Bu değişikliklerin sizde yarattığı hisler neler? ☐

Yatmadan önce gevşeyin. Karından nefes alıp verin ve ılık bir duş yahut onarıcı yoga gibi bir derin gevşeme tekniğini daha deneyin. ☐

5. HAFTA: TEMİZ VE YEŞİL YAŞAYIN

Toksinler giderek büyüyen bir sorun. Çevre kirleticileri serbestçe etrafa saçıldığı müddetçe sadece dünyamız değil, vücudumuz da kirlenecektir. Birkaç basit adımda hem vücudunuzu hem de dünyamızı iyileştirin.

1. Organik, otla beslenmiş, güvenilir, temiz gıda yiyin.
2. Temiz, arıtılmış su için.
3. Terleyin, işeyin, büyük abdeste çıkın ve nefes alın (304. sayfa).
4. Gizli çevre kimyasalları ile metallerinden uzak durun.
5. Elektromanyetik dalgalara mümkün olduğu kadar az maruz kalın.

5. HAFTA GÜNLÜK LİSTE

Kahvaltıdan 1 saat evvel kalkın. Sevdiğiniz bir fiziksel faaliyette bulunun. ☐

Sabah gevşemesi. Güne karından nefes alarak başlayın. Zamanınız varsa hayal kurabilir ya da onarıcı yoga yapabilirsiniz. Bunu akşam yemeğinden sonra yahut yatmadan önce de yapabilirsiniz. ☐

Esnetme. Haftada en az iki kere 30-60 dakika bütün vücudunuzu esnetin. ☐

Arıtılmış su için. Günde en az 8 bardak su için. ☐

Sıvılarınızı harekete geçirin. Terleyin, büyük ve küçük tuvalete çıkın, nefes alın. ☐

Kahvaltı. Bir protein içeceği için, yumurta yiyin veya yemek planındaki kahvaltı tariflerinden birini kullanın. ☐

Besin takviyeleri. Kahvaltıyla beraber almanız gereken besin desteklerini alın. ☐

Günlük yazma. Yediklerinizi ve hislerinizi yazın. ☐

Kuşluk vakti yemeği. Seçenekler için 392-396. sayfalardaki tariflere bakın. ☐

Günlük yazma. Yediklerinizi ve hislerinizi yazın. ☐

Öğle yemeğinden önce. Karından nefes alıp verin. ☐

Öğle yemeği. 200-201. sayfalardaki yahut da yemek planındaki çabuk yemeklerden birini deneyin. ☐

Günlük yazma. Yediklerinizi ve hislerinizi yazın. ☐

İkindi yemeği. Seçenekler için 392-396. sayfalardaki tariflere bakın. ☐

Günlük yazma. Yediklerinizi ve hislerinizi yazın. ☐

Akşamüzeri. Hemen her gün en az 30 saat egzersiz yapın (hızlı yürüyüşle başlayın). ☐

Akşam yemeğinden önce. Karından nefes alıp verin. ☐

Akşam yemeği. Yine 200-201. sayfalardaki ya da yemek planındaki çabuk yemeklerden birini deneyebilirsiniz. ☐

Besin takviyeleri. Akşam yemeğiyle beraber almanız gereken besin desteklerini alın. ☐

Günlük yazma. Yediklerinizi ve hislerinizi yazın. Yiyecekle olan tecrübenizin gününüze nasıl tesir ettiğini düşünün. Enerjiniz ve dikkat kabiliyetiniz üzerinde ne gibi gelişmeler görüyorsunuz? Vücudunuzda bir değişiklik var mı? Bu değişikliklerin sizde yarattığı hisler neler? ☐

Yatmadan önce gevşeyin. Karından nefes alıp verin ve ılık bir duş yahut onarıcı yoga gibi bir derin gevşeme tekniğini daha deneyin. ☐

6. HAFTA: PROGRAMI KENDİNİZE UYARLAYIN

Bu size karmaşık gelebilir ama aslında çok basit. Programı kendinize uyarlamak için şu iki kuralı uygulayacaksınız:

- Dengesizliğe neden olan şeyleri (stres, toksinler, alerjenler, mikroplar, kötü beslenme) hayatınızdan çıkarın.
- Denge sağlayan şeyleri (sağlıklı gıda, besin maddeleri, hormonlar, uyku, ritim, temiz hava ve su, hareket, sevgi, bağ, anlam ve gaye) hayatınıza katın.

Bunu yaptığınız vakit vücut kendiliğinden dengesine kavuşacaktır.

24. Bölüm'de programı kendinize uyarlamanız için neler yapmanız gerektiğini anlatıyorum. Bu bölümü verimli bir şekilde kullanabilmek için şunları yapın:

1. II. Kısım'daki testleri yanıtlayın.
2. Sonuçlarınızı kaydedin. 310-311. sayfalardaki tabloyu kullanabilirsiniz.
3. Öz bakım veya tıbbi bakım neticesi aldıysanız 24. Bölüm'deki önerileri uygulayın. Çoğu kişi sadece ilk altı haftalık programı uygulamakla çoğu dengesizliklerini çözecektir.
4. Bazı ilave adımlar ile bir altı hafta daha programa devam edin.

6. HAFTA GÜNLÜK LİSTE

Kahvaltıdan 1 saat evvel kalkın. Sevdiğiniz bir fiziksel faaliyette bulunun. ☐

Sabah gevşemesi. Güne karından nefes alarak başlayın. Zamanınız varsa hayal kurabilir ya da onarıcı yoga yapabilirsiniz. Bunu akşam yemeğinden sonra veya yatmadan önce de yapabilirsiniz. ☐

Esnetme. Haftada en az iki kere 30-60 dakika bütün vücudunuzu esnetin. ☐

Arıtılmış su için. Günde en az 8 bardak su için. ☐

Sıvılarınızı harekete geçirin. Terleyin, büyük ve küçük tuvalete çıkın, nefes alın. ☐

Programı kendinize uyarlayın. 24. Bölüm'deki adımlardan gerekli olanları programınıza ilave edin. ☐

Kahvaltı. Bir protein içeceği için, yumurta yiyin ya da yemek planındaki kahvaltı tariflerinden birini kullanın. ☐

Besin destekleri. Kahvaltıyla beraber almanız gereken besin desteklerini alın. ☐

Günlük yazma. Yediklerinizi ve hislerinizi yazın. ☐

Kuşluk vakti yemeği. Seçenekler için 392-396. sayfalardaki tariflere bakın. ☐

Günlük yazma. Yediklerinizi ve hislerinizi yazın. ☐

Öğle yemeğinden önce. Karından nefes alıp verin. ☐

Öğle yemeği. 200-201. sayfalardaki ya da yemek planındaki çabuk yemeklerden birini deneyin. ☐

Günlük yazma. Yediklerinizi ve hislerinizi yazın. ☐

İkindi yemeği. Seçenekler için 392-396. sayfalardaki tariflere bakın. ☐

Günlük yazma. Yediklerinizi ve hislerinizi yazın. ☐

Akşamüzeri. Hemen her gün en az 30 saat egzersiz yapın (hızlı yürüyüşle başlayın). ☐

Akşam yemeğinden önce. Karından nefes alıp verin. ☐

Akşam yemeği. Yine 200-201. sayfalardaki ya da yemek planındaki çabuk yemeklerden birini deneyebilirsiniz. ☐

Besin takviyeleri. Akşam yemeğiyle beraber almanız gereken besin desteklerini alın. ☐

Günlük yazma. Yediklerinizi ve hislerinizi yazın. Yiyecekle olan tecrübenizin gününüze nasıl tesir ettiğini düşünün. Enerjiniz ve dikkat kabiliyetiniz üzerinde ne gibi gelişmeler görüyorsunuz? Vücudunuzda bir değişiklik var mı? Bu değişikliklerin sizde yarattığı hisler neler? 

Yatmadan önce gevşeyin. Karından nefes alıp verin ve ılık bir duş veya onarıcı yoga gibi bir derin gevşeme tekniğini daha deneyin. 

DİĞER ADIMLAR: ÖMÜR BOYU SAĞLIKLI KALIN

Bütün programı uyguladınız, peki şimdi ne yapacaksınız? 26. Bölüm'de yaptığınız değişiklikleri nasıl sürdüreceğinizi ve ömür boyu nasıl sağlıklı kalacağınızı öğreneceksiniz. Ayrıca yaygın engelleri nasıl aşacağınızı ve gelişme kaydetmediğinizde ne yapacağınızı da öğreneceksiniz.

26

Ömür Boyu Sağlıklı Kalın

Program bittikten sonra dışarı çıkarak en sevdiğiniz şeyleri yiyerek –pizza, çikolatalı kek, bira yahut birkaç kadeh şarap– kutlama yapmak isteyebilirsiniz. Bu karşı koymanız gereken bir arzudur. Böyle bir diyetten sonra sisteme zararlı yiyecekler yüklemek kötü sonuçlar doğurabilir. Eğer iradenize hâkim olamıyorsanız, acele etmeden, çok dikkatli bir şekilde seçin. Bu belki de yiyeceğin gücünü takdir edeceğiniz en derin (ve acı veren) tecrübelerinizden biri olacak.

Bu bölümde programı nasıl uzun vadeli bir beslenme ve hayat tarzına dönüştürebileceğinizi anlatıyorum.

YİYECEK KONUSUNDA YAPILABİLECEKLER

19. Bölüm'de öğrendiğiniz bütün beslenme kurallarına ömür boyu bağlı kalmalısınız. Yani şeker, un ve işlenmiş gıdaları en aza indirmeli; kaliteli, sağlıklı karbonhidratları, proteinleri ve yağları her yemekte tüketmelisiniz; yemeklerinizin yüzde ellisi sebze, yüzde yirmi beşi yağsız kaliteli protein, yüzde yirmi beşi de tahıldan meydana gelme-

lidir; sabah kahvaltısında protein yiyerek ve gece yatmadan önceki 2-3 saat diliminde artık bir şey yemeyerek, yemeklerinizin zamanını biyolojinize uygun bir şekilde ayarlamalı; ve kafein ve alkol gibi bağımlılık yaratan maddeleri sınırlı miktarda kullanmalısınız.

Diyetinize yeniden dâhil etmeyi düşünebileceğiniz sadece iki gıda var: Glüten ve süt ürünleri. İki seçeneğiniz var.

1. Seçenek: Süt Ürünleri ve Glütenden Uzak Durun

Glüten ile süt ürünlerinden istediğiniz kadar uzak kalabilirsiniz. Endüstriyel gıda üreticileri aksini söylese de sağlıklı olmak için bu ikisine de ihtiyacınız yok. Eğer bunları tüketmediğinizde kendinizi iyi hissediyorsanız, diyetinizden çıkarın, sadece arada bir tüketin.

Metabolizmanızı düzelttikten ve sizi besleyen bir yeme ve öz bakım modeli meydana getirdikten sonra, esneklik önem kazanacaktır. Her şeyde ölçülü olmak temel prensiptir. Uzun vadede glüten, süt ürünleri veya diğer gıdaları tüketmemeyi seçseniz bile hayatınızda bunları da yemek isteyeceğiniz veya yemekten kaçamayacağınız zamanlar olacaktır. Eğer glüten ile süt ürünleri sizde hayatınızı tehdit eden bir reaksiyona ve aşırı yeme isteğini tetiklemiyorsa, mesele yok.

Kendisine neyin yarayıp neyin yaramadığını insanın yine en iyi kendisi bilir. Vücudunuzu dinleyin. Denge ve ritim ömür boyu sağlığın anahtarıdır.

2. Seçenek: Süt Ürünleri ve Glüteni Diyetinize Yenide Sokun

Çoğu insan süt ürünleri ile glüteni diyetlerine yeniden dâhil etmek isteyecektir, ben de bu gıdaları, en azından hastalık belirtisine araza yol açıp açmadıklarını görmek için yemenizi tavsiye ediyorum. Önemli olan bunu yavaş yavaş ve sistemli bir biçimde yapmanızdır:

1. Süt ürünleriyle başlayın.
2. 3 gün boyunca günde en az 2-3 kere yiyin.
3. En az 72 saat reaksiyonlarınızı takip edin (Bunu nasıl yapacağınızı aşağıda anlatıyorum).
4. Eğer herhangi bir reaksiyonla karşılaşırsanız süt ürünlerini yemeyi derhal bırakın.
5. 3 gün bekleyin.
6. Şimdi glüteni deneyin. Sütü ürünlerindeki süreci takip edin. 3 gün boyunca günde en az 2-3 kere tüketin, en az 72 saat reaksiyonlarınızı takip edin ve eğer herhangi bir reaksiyonla karşılaşırsanız bırakın.

Ne tür reaksiyonlar beklemelisiniz? Herkes farklıdır ve çeşit çeşit reaksiyonlar ortaya çıkabilir fakat en yaygın reaksiyonlar şunlardır:

- Şişmanlama
- Yeme krizleri
- Sıvı tutma
- Burun tıkanıklığı
- Göğüs tıkanıklığı
- Baş ağrısı
- Unutkanlık, dalgınlık
- Ruh durum bozuklukları (bunalım, endişe, öfke)
- Uyku bozuklukları
- Eklem ağrıları
- Kas ağrıları
- Ağrı
- Yorgunluk
- Ciltte değişimler (akne)

- Sindirim ya da bağırsak işlevinde değişimler (şişkinlik, gaz, ishal, kabızlık, reflü)

Bunun gibi reaksiyonlar gıdayı tükettikten hemen sonra meydana gelebilir ya da 72 saat sonra bile ortaya çıkmayabilir de. Eğer 72 saat içinde herhangi bir reaksiyonla karşılaşmadıysanız, sizin için tehlike yoktur.

Eğer reaksiyonla karşılaştıysanız, size yaramayan bu gıdadan on iki hafta uzak kalmanızı öneririm. Çoğu insan için on iki hafta sistemdeki enflamasyonun geçerek ve bağırsakların iyileşmesi için yeterli süredir. Bundan sonra muhtemelen bu gıdayı yeniden tüketebilirsiniz ama en az miktarda (belki iki haftada bir veya iki kez) olması şartıyla, aksi halde aynı hastalık sürecine yeniden girersiniz.

On iki haftanın sonunda vücudunuz hâlâ reaksiyon gösteriyorsa, bu besinleri diyetinizden tamamen çıkarmalı ya da gıda alerjilerinde tecrübeli bir doktor, diyetisyen veya beslenme uzmanına görünmelisiniz.

Semptomların takibi nispeten kolaydır. Aşağıdaki tabloyu kullanın.

TARİH	YİYECEK	BELİRTİLER

On iki hafta boyunca programı takip ettikten sonra Enflamasyon Testi'nde hâlâ yüksek puan alıyorsanız, glüten ve süt ürünlerinden başka gıdalara da hassasiyetiniz olabilir. Bu durumda *UltraSimple Diet*'de (www.bloodsugarsolution.com/ultrasimple-diet) verilen daha geniş bir çıkarma/dâhil etme programını tavsiye ederim.

BESİN DESTEKLERİ KONUSUNDA YAPILABİLECEKLER

Temel besin desteği planını ömür boyu uygulamanızı tavsiye ederim. Eğer toksinsiz bir dünyada yaşasaydık; sağlıklı, gerçek gıdalar tüketseydik; kronik stresimiz olmasaydı ve gerektiği kadar gevşeyebilseydik; yeterli spor yapsaydık; ve toplumumuzla sağlam bağlarımız olsaydı, besin desteklerine ihtiyaç duymazdık. Maalesef böyle bir dünyada yaşamıyoruz ve Amerikalıların yüzde 99'u besin eksikliğinden muzdariptir. Besin desteği planını devam ettirin, bu sayede vücudunuzun uzun vadede ihtiyaç duyduğu besin maddelerini ona vermiş olacaksınız.

Gelişmiş Programdakiler için Özel Not

Gelişmiş programdaysanız programdan sonra bütün tahıl ve meyveleri diyetinize dâhil edebilirsiniz. Eğer tamamlamanız gereken uyarlama adımları varsa, bunu programı on iki hafta boyunca (altı haftalık temel plan, altı hafta da kendine uyarlama) uyguladıktan sonraya bırakın. Bu yiyecekleri diyetinize tekrar dâhil ettiğiniz zaman porsiyonları küçük tutun (her birinden en fazla yarım fincan). Ayrıca bunları tekrar yemeye başladıktan sonra kilonuzu ve kan şekerinizi dikkatlice gözlemleyin. Kilo alıyorsanız veya şekeriniz yükseliyorsa metabolizmanızı tamamen düzeltene kadar bu yiyeceklerden uzak durun.

Eğer gelişmiş programdaysanız gelişmiş besin desteği planını uygulamaya en az bir sene daha devam etmelisiniz. Bir yılın sonunda, programa başlamadan önce yaptırdığınız tahlilleri, kendi kendine teşhis testini tekrarlayın ve gelişiminizi değerlendirin. Eğer değerleriniz ideal aralıktaysa ve hastalık belirtileriniz düzeldiyse, temel besin desteği programı ile devam edebilirsiniz.

Eğer 24. Bölüm'deki uyarlama adımlarının parçası olarak besin destekleri ilave ettiyseniz, bunları 3-6 ay daha kullanmaya devam edin ve test puanlarınızı bir daha kontrol edin. Bu besin desteklerine uzun vadede ihtiyaç duyabilirsiniz. Fakat test sonuçlarınız artık öz bakım

veya tıbbi bakım kategorisine işaret etmiyorsa, bunları bırakabilirsiniz. Hâlâ sorunlarınız varsa bir fonksiyonel tıp hekimine görünün.

GEVŞEME KONUSUNDA YAPILABİLECEKLER

Bu programdaki gevşeme teknikleri hususunda ne yapacağınızı sorma ihtiyacı duyuyorsanız, demek ki bu teknikleri uygulamıyorsunuz! Uzun vadeli sağlık için her gün gevşemek çok önemlidir. Hayatınıza soktuğunuz gevşeme stratejilerini devam ettirerek ve yenilerini ekleyerek stresi ve onun yıpratan etkilerini kendinizden uzak tutun.

EGZERSİZ KONUSUNDA YAPILABİLECEKLER

Egzersiz de programın hayat boyu devam etmek isteyeceğiniz bir parçasıdır. Hatta zaman geçtikçe ihtimal ki egzersiz programınızı genişletmek isteyeceksiniz. Eğer şimdiye kadar hareketsiz bir insan olduysanız, günde 30 dakika yürüyüş bile büyük bir fark yaratacaktır. Fakat kilo verdikçe ve şekle girmeye başladıkça formunuzu koruyabilmek ve daha sağlıklı olabilmek için daha ziyade egzersiz yapmanız gerekecektir.

Aralıklı ve güç idmanlarını da egzersiz programınıza katmaya çalışın (21. Bölüm'e bakın). Vücudunuzu hareket ettirmek için heyecanlı oyunlar keşfedin. Siz de egzersizden nefret edenlerden olabilirsiniz ama sadece faydalı değil eğlenceli de olan faaliyetler bulabileceğinizden şüphem yoktur!

Vücudumuzun ve dünyamızın sağlığını, çocuklarımızın geleceğini korumak için temiz ve yeşil yaşamaktan daha iyi bir yol bilmiyorum. 23. Bölüm'deki tavsiyeleri uygulamaya çalışın.

KENDİNE UYARLAMA KONUSUNDA YAPILABİLECEKLER

Bir altı veya on iki hafta daha 24. Bölüm'deki adımları uyguladıktan sonra başlarken sizde sorunlu olan bütün adımlar için değerlendirme testini yeniden yapın. Çoğu kişi dengesizliklerinin ortadan kalktığını görecektir, nitekim onların öz bakım planındaki önerileri ya da tıbbi bakım uyarlamalarını uygulamaya devam etmelerine gerek yoktur. Eğer hal bu ise, uyarlamaları bırakabilirsiniz.

Eğer hâlâ öz bakım veya tıbbi bakım sonucu alıyorsanız uygulamakta olduğunuz adımlara devam edin. Ayrıca bir fonksiyonel veya bütünleyici tıp hekiminden yardım alabilirsiniz.

TAHLİLLER KONUSUNDA YAPILABİLECEKLER

Program sırasında bir hekim bulmak önemlidir. 2-3 ayda bir laboratuvar tahlillerinizi kontrol etmeli, anormal tahlillerinizi tekrar yaptırmalısınız. Daha sonra da bu tahlilleri 6 ayda yahut senede bir tekrarlayabilirsiniz. Zamanla vücudunuzun nasıl çalıştığını, onunla çatışmaktan ziyade uyum içinde olmayı öğreneceksiniz ve tıbbi gözetim ve bakıma olan ihtiyacınız kademe kademe azalacaktır.

PROGRAM İŞE YARAMIYORSA YAPILABİLECEKLER

Zaten bilinen bir şeyi bir de ben dile getireyim. Modern dünyada sağlıklı olmak âdeta bir marifettir. Tehlikeli yiyecek manzaraları arasında yolumuzu bulmak, her köşe başında dikkatle hazırlanmış cazibe odaklarına direnmek, doğrudan ilkel, fiziksel bağlantılı içgüdülerimize hitap eden pazarlama teknikleriyle savaşmak ve ısrarlı ikramcılar, saboteciler ve internet, televizyon ve sair medyadaki binlerce yoldan çıkarıcıcıyı savuşturmak zorundayız.

Başarılı olmak için hayatta kalma becerilerinizi ve bu engellere karşı bir taarruz planı geliştirmelisiniz. Bu kara mayınlarını tespit edip etkisiz hale getirebilirseniz, hem moraliniz düzelecek hem de daha esaslı sonuçlar elde edeceksiniz.

Programın işe yaramamasının beş sebebi olabilir:

1. Beslenmeyle ilgili Sorunlar

İnsanlar şekeri, beyaz unu ve karbonhidratı az tükettiklerini sanırlar ama aslında öyle değildir. Fark etmediğimiz kaçaklar olabilir, mesela çok şekerli bir meyve veya yulaf ezmesi gibi yüksek karbonhidratlı bir kahvaltı. Bu yiyeceklerin sağlıklı olduğu düşünülebilir ama bunlar çoğu insana yaramayabilir. Gelişmiş plana devam edin ve sonuçlara bakın. Altı hafta tahıl, meyve, nişastalı sebze yasak.

Beslenmenizi dikkatlice takip ve tahlil etmek çok önemlidir. Keza etiketleri okumak da öyledir. Hatta etiketsiz taze gıdalar tüketin.

2. Yetersiz veya Verimsiz Egzersiz

Hiç egzersiz yapmadıysanız başlangıçta azıcık egzersiz bile büyük değişiklikler meydana getirecektir. Fakat gücünüzde ve sağlığınızda gelişmeler meydana geldikçe aynı faydayı elde etmek için egzersiz yoğunluğunu artırmanız gerekecektir. Mesela hayatında hiç yürümemiş 135 kiloluk biri, birkaç yüz metre yürüse, bu onun için aşırı egzersiz olur. Bir maraton koşucusu ise aynı derecede idman yapmak için 50 dakikada 15 kilometre koşmalıdır.

Forma girdikçe egzersiz yoğunluğu ve süresini artırın ve kilo, kan şekeri ve insülindeki gelişmeleri devam ettirebilmek için aralıklı egzersizler yapın. Aralıklı idman konusunda 22. Bölüm'den yardım alabilirsiniz. Henüz güç idmanına başlamadıysanız hemen başlayın—haftada 2-3 kere 20 dakika.

3. Gizli Gıda Hassasiyetleri ve Glüten İntoleransı veya Çölyak Hastalığı

Kan Şekeri Diyeti'nin temelini oluşturan ana stratejilerden biri de altı hafta glüten ve süt ürünlerinden uzak durmaktır. Fakat bazı insanların başka gıda alerjileri ve hassasiyetleri de olabiliyor. Kitabım *UltraSimple Diet*'te gıda hassasiyet yahut alerjilerinin ne derecede enflamasyona yol açabileceğini tespit için bir eleme programı anlatılmaktadır.

4. Aşırı Toksik Madde Yüklenme

Petrokimyasallar ve ağır metaller gibi maddelerden gelen toksinlerin vücutta birikmesi insanlarda sorunlara yol açmaktadır. Ya aşırı derecede maruz kalındığı için veya genetik yatkınlık yüzünden ya da her iki sebepten dolayı bu kimyasalları vücuttan atmak zor olabilir. Eğer böyle bir durumunuz varsa, sizin ağır metal detoksuna ve sauna seanslarına ihtiyacınız olabilir. O zaman n-asetil-sistein, boğa dikeni ve C vitamini gibi çeşitli desteklerle esaslı bir detoks yapmanız gerekir. Bu 24. Bölüm'de yer alan uyarlama adımlarının bir parçasıdır.

Şunu unutmayın, ağır metal detoksu işinin ehli bir tıp profesyoneli rehberliğinde yapılması gereken bir tıbbi uygulamadır.

5. Yedi Adımda Dengesizlikler

6. Haftada özetlenen uyarlama adımları çoğu insanın tamamen iyileşmesi için gereklidir. Doktorlarımız yahut medya, belli biyokimyasal ve metabolik dengesizliklerimize dikkat etmemiz gerektiğini pek sık dile getirmediği için çoğu insan programın bu kısmını atlayabileceğini düşünüyor. Halbuki bilhassa bu kısım çok önemlidir.

Kan Şekeri Diyeti'nde verilen temel beslenme ve hayat tarzı programı diyabesiteden muzdarip olanların yüzde 80'inin iyileşmesine yetiyor. Fakat bazı insanların daha fazla müdahaleye ihtiyacı oluyor.

Kitaptaki testleri dikkatlice yanıtlayın ve öz bakım adımlarını uygulayın. Bunları yapıp yine de umduğunuz neticeye ulaşamıyorsanız, bir fonksiyonel veya tamamlayıcı tıp uzmanına başvurmalısınız. Sin-

dirim yollarınızda zararlı bakteriler olabilir, tiroidiniz az çalışıyordur vs. Şifa bulmak için esas nedeni bulmak gerekir.

Artık sağlık yolunda ilerlemeye başladığınıza göre sizi daha sağlıklı bir dünya yaratmak için bir harekete katılmaya davet ediyorum.

V. KISIM

SAĞLIĞINIZA YENİDEN KAVUŞUN

Eğer hızlı gitmek istiyorsan, yalnız seyahat et. Eğer uzağa gitmek istiyorsan, beraber seyahat et.

—Afrika atasözü

27

Çevrenizle Beraber Sağlıklı Olun: Bir Toplum Hareketi Başlatmak

Geçen asırda sağlığımız bizden çalındı, usulca, sessizce elimizden alındı. Mevcut gıda, sosyal, aile, okul, iş çevremiz, sağlık kurumlarımız ve devlet politikalı sağlıklı seçimler yapmamızı güçleştirmektedir. Bize kötü alışkanlıkları besleyen seçenekler sunuluyor. Yine de doğru bilgi, araç, destek ve **sağlığımıza yeniden kavuşmak** için ortak hareket olduktan sonra beraberce sağlık kazanmak mümkündür.

Gıda seçimlerimiz kalitesiz yağ ve şekerlerin tarımsal seri üretime devlet desteğinin etkisiyle yönlendiriliyor. Devletin gıda piramidi bilimi değil endüstri çıkarlarını yansıtıyor. Gerçi 2010 Beslenme Önerileri ve yeni "tabağım" teşebbüsü doğru bir adım atarak, daha fazla sebze, sağlıklı gıda, daha az et, şeker ve rafine gıdalar yemeyi tavsiye ediyor. Öte yandan Gıda ve İlaç İdaresi (FDA) bizi ilaçların zararlı etkilerine karşı korumuyor. Dünyanın bir numaralı diyabet ilacı Avandia, 1999'da piyasaya çıktığından beri 47.000 ölüme yol açtığı ispatlandıktan sonra bile Birleşik Devletler piyasasında varlığını sürdürüyor.

Sağlık reformu sürecinde Önleyici Tıp Araştırmaları Enstitüsü'nün kurucusu Dr. Dean Ornish; Cleveland Kliniği'nin Sağlık Müdürü Dr.

Michael Roizen ve ben, Senatör Harkin, Wyden ve Cornyn'e, kalp hastalarını, diyabetikleri ve hafif diyabetikleri yoğun bir hayat tarzı değişikliğine teşvik için hazırlanmış *2009 Sağlığını Geri Al Hareketi*'nde yardımcı olduk. Doğrudan sağlık hizmeti maliyetlerindeki net tasarruf 10 senede 930 milyar dolar olarak tahmin ediliyordu. Tasarı son dakika pazarlığında meclise giremedi. Daha sonra, Senatör Harkin'le iki saat süren bir görüşmede, tek hedefimizin sağlık politikasının bilimselliğe dayanması olduğunu ısrarla belirttim. Senatör bir an duraksayarak, "Bu fazla mantıklı olur" dedi.

Sağlık ihmal edilen ve kıymet verilmeyen bir insani haktır. Hakkımızı arama zamanı gelmiştir.

Münferit değişiklikler bizi bir yere götürmez. İlaç şirketleri devamlı surette diyabet, obezite ve kalp hastalığına çözüm olacak yeni bir buluş vadediyorlar, gelgelelim nihayet yeni ilaçların yetersiz faydaları bizi hayal kırıklığına uğratıyor veya beklenmedik zararları gözümüzü açıyor. Gıda ve diyet endüstrisi yeni güzel çabuk hazırlanan ürünler vadediyor: Şunu yiyin, şu süper egzersizi yapın, bütün sorunlarınız çözülecek ve kilolarınız eriyecek. Ama böyle bir ürün asla olmayacak.

Kolektif sağlığımızı dönüştürecek olan her gün yapılan yüzlerce küçük seçimlerdir. Bunun ayrıca mali çöküşü, iklim değişikliğini ve çevre bozulmasını engellemek; ailelere, toplumlara ve dini cemaatlere hayat vermek; ve ağırlığıyla dünyamızı çökerten obezite ve kronik hastalık salgınını ortadan kaldırmak gibi güzel yan etkileri vardır. Bireyler, aileler ve toplumlar olarak seçimler yapmakla değişimi mümkün kılabiliriz. Mesela daha sağlıklı gıda talebi perakende devi Walmart'ı organik ve düşük şekerli, düşük yağlı ürünler satmaya razı etti.

Kolektif hareketle ve www.takebackourhealth.org adresindekiler gibi online araçlarla seçilmiş temsilcilerimiz ile iletişim kurabilir, kaynaklara ulaşabilir ve bu suretle bölgesel ve ulusal düzeyde değişiklik yaratmak için yardım alabiliriz. Aşağıda bizzat atabileceğimiz, söz, eylem ve oylarımızla talep edebileceğimiz bazı adımlardan söz ediyorum.

Kendinize ait fikirleri www.takebackourhealth.org adresinde paylaşarak harekete katkıda bulunabilirsiniz.

Harekete Geçin! Vücut Sağlığımızı Yeniden Kazanma Vaktidir

İki Amerikalıdan biri ya hafif diyabet ya da diyabetten muzdariptir. Bugün doğan üç çocuktan biri diyabetik olacak. Kronik hayat tarzı önlenebilir ve tedavi edilebilir hastalıklardan her sene 50 milyon insan ölüyor. Artık harekete geçmek gerek.

- ***Kan Şekeri Diyeti*'ndeki altı haftalık planı takip edin.** Sağlıklı olmak için doğal gıdalarla beslenin, besin desteği kullanın, egzersiz yapın, stresi ve toksinleri azaltın. Vücut sistemlerinizi dengeye sokun.
- **Her gün çatalınızla oy verin.** Çatalınızı sapladığınız şey sağlığınız, iktisadi geleceğiniz ve çevrenizin sağlığı için büyük önem taşıyor.
- **Ekran karşısında geçirdiğiniz zamanı kısıtlayın.** Öz bakıma, yemek pişirmeye, yürüyüşe, dansa, yogaya, derin nefes egzersizine yahut sevdiklerinizle ve arkadaşlarınızla vakit geçirmeye daha fazla vakit ayırın.

Harekete Geçin! Ailelerimizin Sağlığını Yeniden Kazanma Vaktidir

Eve soktuğunuz şeyler, evde yaptığınız şeyler konusunda karar tamamen size aittir. Küçük değişiklikler ailenizin sağlığı ve saadeti, doğal gıda endüstrisi, tarım ve pazarlama uygulamaları üzerinde büyük bir etki gösterecektir.

- **Evde yemek yiyin.** 1900'de, yemeklerin yüzde 2'si dışarıda yeniliyordu. 2010'da yüzde 50'si evin dışında yeniliyor. Beş kişiden biri McDonald's'ta kahvaltı ediyor. Aile yemekleri üç haftada bir oluyor, 20 dakikadan kısa sürüyor ve ailenin her bireyi farklı bir fabrikada üretilen farklı bir "mikrodalgada ısıtılmış" yemeği

yerken ya televizyon izliyor ya da telefonda mesajlaşıyor. Yemek pişirecek vaktimiz olmamasından şikâyet ediyoruz ama Amerikalıların televizyonda yemek pişirme programlarını izleyerek geçirdikleri zaman, kendi yemeklerini hazırlayarak geçirdikleri zamandan daha fazladır.

- **Beraber yiyin.** Yemek ne kadar mütevazı olursa olsun beraber oturmak için özel bir yer yaratın ve özenli bir sofra kurun. Aile yemekleri birbirini dinleyip paylaşma zamanıdır, beslenip iletişim kurma zamanıdır. Araştırmalar aileleriyle beraber düzenli olarak her gün yemek yiyen çocukların, okuldan ilişkilere kadar her alanda daha başarılı olduklarını, yüzde 42 daha az içki, yüzde 50 daha az sigara, yüzde 66 daha az esrar içtiklerini ortaya koyuyor. Düzenli aile yemekleri kızları oburluk, iştahsızlık ve diyet haplarından koruyor. Aile yemekleri çocukluk obezitesi oranını düşürüyor. Ev yaşantısındaki rutinler ve Amerikalı okul öncesi çağdaki çocuklar üzerine bir çalışmada dört yaşındaki çocukların düzenli olarak aileleriyle yemek yedikleri, uykularını aldıkları ve hafta içi televizyon izlemedikleri takdirde obez olma risklerinin daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Ailece yemek yeme alışkanlığını tekrar kazanmamız bize gerçek yiyecekleri nasıl bulup çabucak hazırlayacağımızı, çocuklarımızla iletişim kurmayı ve her yemekte güvenlik, emniyet ve sosyal beceriler meydana getirmeyi öğrenmede bize yardımcı olacaktır.
- **Mutfağınızı kurtarın.** Etiketindeki içerik kısmında bir veya ikinci malzemesi yüksek früktozlu mısır şurubu, hidrojene yağ ve şeker veya yağ olan ürünleri atın. Mutfağınızı mümkün olduğu kadar gerçek, taze, sağlıklı, köy üretimi gıdalarla doldurun. Çevrenizdeki köy pazarlarından yahut yerel üreticilerden daha ucuza taze meyve sebze, hububat, et alın.
- **Bahçenizde ekip biçin.** Yiyebileceğiniz en besleyici, en lezzetli ve en çevre dostu gıda bahçenizde yetiştirdiğiniz meyve sebzedir. Eğer bahçeniz yoksa balkonda da yetiştirebilirsiniz.

- **Saklayın, gübre yapın ve geri dönüştürün.** Pazara, markete kendi alışveriş çantanızla gidin ve kâğıt, teneke kutu, şişe ve plastiklerinizi değerlendirin. Bir gübre kovanız olsun (ve çevrenizde bu gübreyi hangi alanlarda kullanabileceğinizi araştırın).

Harekete Geçin! Toplumumuzun Sağlığını Geri Alma Zamanıdır

Biz Amerikalılar kaldırımı ya da yollarında yürüyecek güvenli alanları olmayan yahut sebze almak için 7-8 kilometre yürümek zorunda kaldığımız toplumlarda yaşıyoruz. Çoğu insanın yaşadığı çevrede doğru düzgün bakkalı bile yok. Benzin istasyonundaki büfeler bakkal yerine geçiyor. Bakkallarda ise uzun uzun koridorlar hepsi hastalığa ve erken ölüme yol açtığı ispatlanmış gıda kılığında çeşit çeşit şeker, yağ, tuz ve renklendiriciyle doludur. Evimin bulunduğu yerin on kilometrelik mesafesi içinde on tane McDonald's restoranı buluyor. Üstelik ben kırsalda yaşıyorum.

- **Beraber sağlık kazanın.** Küçük gruplar her şeyi daha kolay hale getiren katalizörlerdir. Arkadaş, iş arkadaşı, kilise, cami, sinagog veya dernek üyelerinden bir grup kurarak sağlığa giden yolda bu gruptan destek alın. Nasıl grup kurulacağını www.takebackourhealth.org adresinde öğrenebilirsiniz.
- **Sanal gruplar kurun.** www.takebackourhealth.org adresine girerek Facebook yahut diğer sosyal ağlarda nasıl grup oluşturulduğunu öğrenin.
- **Bir yemek yahut aşçılık kulübü kurun.** Haftada bir aile üyeleri ve arkadaşlarla sırayla sağlıklı, lezzetli yemekler hazırlayın.

Harekete Geçin! Medya ve Gıda Endüstrisi Pazarlama Uygulamalarından Sağlığınızı Geri Alın

Ortalama çocuk günde yedi buçuk saatini ekran karşısında, en düşük besleyicilik niteliğine sahip gıdaların milyar dolarlık reklamlarını sey-

rederek geçiriyor.[1] Kilolu çocuklar yemeklerinin yarısını televizyon karşısında yiyorlar. Çocuklarımıza her gün sağlıklı beslenme dersi versek, bu pazarlama bombardımanıyla yarışamaz. Hastalık Kontrolü Merkezlerinin müdürü Dr. Thomas Frieden çocuklara yönelik gıda pazarlamasını yasaklamamızı öneriyor.

- **Sıvı kalori, *fast food*, abur cubur ve işlenmiş gıdaların özellikle çocuklara yönelik reklamlarını yasaklayın.** Duyularımız, bizi sağlık bozan ürünlerinin kolay, eğlenceli ve uygun fiyatlı olduğuna ve bize sağlık ve mutluluk vereceğine iknada genellikle başarılı olan gıda endüstrisi pazarlama uygulamalarına gark olmuş haldedir. Devamlı surette kandırılıyoruz. Sağlık hizmeti, eğitimi, suyu yahut yiyeceği olmayan toplumlarda kola var! Çocuklara yönelik reklamlar yasaklanmalıdır (Federal Ticaret Komisyonu tarafından). Bu yasak, dünyada Avustralya, Birleşik Krallık, Hollanda ve İsveç gibi 50 ülkede yürürlüğe konmuştur. Biz de aynı şeyi yapmalıyız.
- **Etiketlerdeki kanıtlanmamış sağlık iddialarını yasaklayın.** Etiketinde sağlık ibaresi bulunan gıdalar genellikle sağlıksızdır. Şekerli mısır gevreğine biraz lif ekleyince o sağlıklı olmaz. Kobe Bryant ve Lebron James'in reklamını yaptıkları vitamin içecekleri çocuklarımızı birer süper sporcu mu yoksa süper şişkolar haline mi getirecek? Gıda ve İlaç İdaresi'nin bu sağlık ibarelerini yasaklaması gerek.
- **Medya orucu tutun.** Bir, iki hafta ailecek her türlü medya aracından uzak durun ya da işyerinde veya okulda bir medya orucu grubu kurun.

Harekete Geçin! Okullarımızda Sağlığımızı Geri Alma Vaktidir

Okullar boş kaloriler, abur cuburla dolu ve fiziksel eğitim programlarından mahrum bırakılmış tehlikeli yerler olmaya başladılar. Çoğu okul mutfağında sadece fritöz, mikrodalga fırın varken, tezgâhlarda sadece şeker ve abur cubur sergilenirken, çocuklar nasıl sağlıklı ola-

bilir? Verilen yemeklerin eroin yahut kokain kadar bağımlılık yaratıcı olmasından kim sorumlu? Birleşik Devletler Ordusu'nun eski Genel Kurmay Başkan Yardımcısı General Jack Keane askeriyeye başvuranların yüzde 70'inin fiziğinin hizmet için münasip olmadığını anlattı. Okul öğle yemeği programı 1946'da başlatıldı zira askerlik başvurusunda bulunanlar çok zayıftı; şimdi ise, kısmen okullarımızdaki öğle yemeği programı yüzünden, çocuklarımız askerlik yapamayacak kadar şişman.

- **Okul öğle yemeği programlarının yenilenmesine yardım edin.** 2010 Çocuklarımız Sağlıklı Doysun Hareketi okullarda satılan bütün gıdalara (koridorlardaki otomatlar da dâhil) besin standardı uygulayarak abur cuburu okullardan kaldırıyor ve çiftlikten okula ağlarıyla taze ürünlerin okullara girmesini, okullara sebze bahçesi yapılmasını ve yerel üreticilerin ürünlerinin kullanımını destekliyor. Hareket, eğitimdeki öz bakım ve beslenme boşluğunu kapatmıyor ama bu da bir başlangıç. Çocuğunuzun okul yemekhanesini nasıl kurtaracağınızı öğrenmek için *Two Angry Moms* ("İki Öfkeli Anne") adlı filmi izleyin.
- **Okulları güvenli bölgeler olarak destekleyin.** Öğrenciler sadece sağlıklı ve beynin optimal düzeyde çalışmasını destekleyen yiyeceklere ulaşabilsin.
- **Bölgelendirme yasalarında değişikliği destekleyin.** Okulların etrafında *fast food* restoranları ve abur cubur dükkânları işletilmesini engelleyin.
- **Okullar için "sadece yemekhanede yiyin" politikalarını destekleyin.** Çalışmalar gösteriyor ki okul idareleri sadece koridorlarda ve sınıflarda herhangi bir şey yemeyi yasaklasa, çocuklar beslenme yahut egzersizlerinde başka HİÇBİR değişiklik yapmadan dahi ağırlıklarının yüzde 10'unu kaybedeceklerdir.
- **Okul bahçeleri oluşturun.** Öğrencilere gıdaların kökenlerini öğretin ve onlara bahçede yetişen, doğal meyve ve sebzelerin dokusunu, kokusunu ve görüntüsünü tecrübe etme imkânı sağlayın.
- **Okullarda öz bakım ve beslenme dersleri okutulmasını destekleyin.** Çevrenizdeki okulların idarecileriyle işbirliği yaparak

Mehmet Öz'ün HealthCorps'u gibi programları ülkedeki okullara sokmaya çalışın.

- **Okullara temel aşçılık becerilerini yeniden kazandırın.** Bu becerileri temel hayat araçlarını kapsayan bir ders programının parçası haline getirin.

Harekete Geçin! İşyerlerimizde Sağlığımızı Geri Alma Vaktidir

İşyerleri tehlikeli yerlerdir. Cips kâseleri, şekerli, kafeinli içeceklerle dolu buzdolapları, sebzenin çok zor bulunduğu kafeteryalar, şekerleme dolu çekmeceler ve stresli ortamlar, bunlar hep bizi sağlıksızlaştırıyor. E-posta ve cep telefonu bizi hem zihinsel hem fiziksel olarak 7/24 işe bağlıyor. Büyük bir şirketin insan kaynakları müdürü çalışanların tatile gittiklerinde e-postaya erişimlerini engellemeyi düşündüklerini söylüyor.

Starbucks sağlık hizmetine kahve çekirdeğinden daha fazla yatırım yapsa, General Motors sağlık hizmetlerine çelikten daha fazla para yatırsa, o zaman bir şeyler değişir. Büyük şirketlerin daha sağlıklı çevreler yaratmaya yatırım yaparak, sağlık programları oluşturarak ve sağlığı destekleyen seçeneklere müsaade ederek kazanacak çok şeyleri vardır.

- **İşyerindeki sağlık şampiyonlarını tespit edip eğitin.** Bu insanlar *Kan Şekeri Diyeti* online programını takip ederek çalışanların beraberce sağlık kazanmalarını destekleyecek grupları yönlendirebilirler.
- **Atıştırma alanlarını ve kafeterya ikramlarını sağlıklı hale getirerek işyeri yiyecek içecek kültürünü geliştirin.** Daha ziyade sağlıklı taze gıdalar bulundurun, işlenmiş, şekerli gıdaları azaltın.
- **Çalışanların sağlık programlarına katılmalarını teşvik edin.** Safeway'den Steve Burd çalışanları için Sağlıklı Ölçüler adlı hayat tarzı değişikliği programına maddi teşvikler sağladı.[2] Böyle bir

program ülke çapında uygulansaydı, sağlık hizmetleri sistemimiz yılda 550 milyar dolar tasarruf ederdi.

- **İşyerlerinde öz bakım ve grup destek programları geliştirilmesini destekleyin.** Şirketler sağlık sorunlarını çözmenin masraf yahut sorumluluktan ziyade bir yatırım fırsatı olduğunu anlamaya başladılar. Hasta olduğu ya da tatil hakkı bulunduğu halde işyerinde olma ama verimli çalışamama durumu şirketlere doğrudan sağlık masraflarından iki, üç kat daha pahalıya mal oluyor. Obezite ve depresyon kaynaklı yorgunluk, dalgınlık ve dikkat dağınıklığı gibi belirtiler verimi düşürüyor. Dünya çapında şirketler hayat tarzı-önlenebilir durumlar yüzünden verimde yıllık 2 trilyon dolar zarara uğruyorlar. İşyeri sağlığı çabaları yatırıma yüzde 1.000-2.000 kâr getirebilir. Dünya Ekonomik Forumu şirketlere sağlık programlarıyla ne kadar tasarruf edebileceklerini göstermek için bir Sağlık Uygulaması tasarladı (http://wellness.weforum.org).

Harekete Geçin! İbadet Yerlerimizde Sağlığımızı Geri Alma Vaktidir

Bedeninizin Tanrı'dan aldığınız ve içinizdeki Kutsal Ruh'un tapınağı olduğunu bilmiyor musunuz? Kendinize ait değilsiniz; bir bedel karşılığı satın alındınız. O yüzden Tanrı'yı bedeninizde yüceltin. *(1. Korintliler 6:19-20)*

30.000 kişilik bir cemaati olan Saddleback Kilisesi papazı Rick Warren, Danyal Planı'nı (16. Bölüm'e bakınız) uygulamaya koyduğumuz sırada radikal bir ifadede bulundu. Tanrı bizim sağlıklı olmamızı istiyor. Ayinde, büyük dinlerde –Yahudilik, Hıristiyanlık ve İslam– zihin ve ruhu destekleyen ahlak, merhamet ve maneviyat üzerine öğretiler olduğuna dikkati çekiyordu. Fakat sinagoglarda, kiliselerde ve camilerde sağlık ve bedenden pek söz edilmez. Hiçbir haham, rahip, papaz yahut imam ruhun yanı sıra bedene de özen göstermek gerektiğini vurgulamaz. İbadethaneler toplumsal faaliyetlerin odağıdır,

gelgelelim buralardaki ekseriyetle kalitesiz, kalorili, nişastalı, şekerli gıdalar cemaat üyelerinin erkenden cennete gitmesine yardım eder.

- **Ruhla beraber bedenin bakımını da teşvik edin.** Toplumsal değişim genellikle dinî organizasyonlarda başlar—yürürlükten kaldırma, medeni haklar ve insan hakları. Ama sağlık en çok ihmal edilen insan hakkıdır. Dinî organizasyonların içinde mevcut olan topluluk, bağlantılar ve sosyal ağlar zihin, ruh ve beden sağlığını destekleyebilir.
- ***İncil* okuma gruplarına "beden dersi" de ekleyin.** Dinî topluluklardaki küçük destek ve okuma gruplarına "beden" ve ruhu da katın. Danyal Planı gibi bir hayat tarzı müfredatını da uygulayabilirsiniz. (www.danielplan.com)
- **Dinî organizasyonlarda bir sağlık kültürü oluşturun**. Toplantı ve etkinliklerde sağlıklı yiyecek ve içeceği teşvik edin. Beraber egzersiz faaliyetleri düzenleyin. Bizim Saddleback Kilisesi'nde kullandığımız bazı faaliyetleri örnek alın (www.danielplan.com)

Harekete Geçin! Demokrasimizde Sağlığımızı Geri Alma Vaktidir

Haziran 2009'da Önlem ve Sağlık üzerine Beyaz Saray Forumu'na önlem ve sağlık konularındaki birçok uzmanla beraber ben de davet edildim. Gerçek sağlık hizmetleri değişikliği çabalarımızın bir parçası olarak, bütün devlet kurumlarında sağlığın önemini ve sağlık hareketlerini desteklemek, düzenlemek ve geliştirmek için bir kurumlar arası konsey oluşturulmasını teklif ettik. Haziran 2010'da Başkan Obama Milli Önleme, Sağlık Kazandırma ve Halk Sağlığı Konseyi'ni kurdu ve Senatör Tom Harkin, yönetim ve yeni konsey için beni 25 kişilik bir grubun başına atamayı teklif etti. Bu, doğru yolda atılmış bir adımdır. Ama daha yapılacak çok şey vardır.

Seçilmiş temsilcilerinize mektup ve e-posta göndererek şu tarzda sağlık girişimlerini desteklemelerini isteyin:

- **Okul, yuva, sağlık ve devlet kurumlarından sağlıksız gıdaların kaldırılmasını talep etmek.** Devlet okullarda mevcut bilimle uyumlu çok sıkı beslenme standartları oluşturmalıdır (Tarım Bakanlığı aracılığıyla). Benzeri şekilde, askeriye, Gaziler Kurumu ve halk sağlığı merkezleri gibi diğer kurum ve kuruluşlarda sağlıklı beslenme programları oluşturmamız gerekiyor.
- **Lobi reformunu desteklemek.** Kampanya finans yasalarını değiştirmeliyiz ki büyük gıda, tarım ve ilaç firmalarının siyasi bağışları artık siyasi süreçleri etkileyemesin.
- **Meyve ve sebze üretimine mali destek sağlamak.** Tarım Yasası'nı değiştirmek gerek. Tarım politikaları halk sağlığını desteklemeli ve mısır ve soya gibi hammadde ürünlerini değil, meyve ve sebze üretimini teşvik etmelidir. Bugün devlet yardımlarının yüzde sekseni tükettiğimiz abur cubur yiyeceklerin üretiminde kullanılan soya ve mısıra gitmektedir. Mali yardımları yeniden gözden geçirmeli, küçük çiftçiye ve daha çeşitli meyve, sebze üretimine destek sağlamalıyız.
- **Endüstriyel gıdanın gerçek bedelini hesaba katmak.** Bunun sağlık hizmetleri masrafları ve verim kaybı üzerindeki etkilerini hesaba katmalıyız.
- **Şekere vergi getirmek.** Sigara ve alkolden vergi alıyoruz ve bunun önleme ve tedavi programlarına faydası oluyor. Şeker de en az onlar kadar bağımlılık yaratıcıdır. Bilim insanları şekerli içeceklere belli bir oranda vergi getirilmesini öneriyorlar. Bu, şeker tüketimini, obeziteyi ve sağlık hizmetleri masraflarını düşürecek ve obezite ile kronik hastalıkları önleme ve tedavi programlarını destek için gelir sağlayacaktır.
- **Halk sağlığına dair bir reklam kampanyası hazırlamak.** Sağlıklı olmayı özenilecek bir şey haline getirelim ve endüstriyel gıdanın, tarımın ve ilacın tahripkâr uygulamalarını meydana çıkaralım. Tüketicilerin ve çocuklarımızın duygusal ihtiyaçlarına hitap eden reklam tekniklerini kullanalım.

- **Sağlık şirketlerinin kurulmasını desteklemek.** Hedefimiz tüm ülkedeki topluluklarda 2020 yılına kadar 1 milyon sağlık çalışanı ve şampiyonu eğitmek olmalıdır. Hep beraber sağlıklı olma hareketiyle bir çifte devrime imza atabiliriz—hem uyguladığımız tıbbı (hayat tarzı ve fonksiyonel tıp) hem de tıbbı uygulama şeklini (küçük destek gruplarını kullanarak) değiştirebiliriz. Topluluk sağlığı çalışanlarından oluşan bu yeni işgücü daha doğru gıda ve hayat tarzı seçimleri yapmada ve evlerini, işyerlerini, okulları, ibadethanelerini ve çevrelerini temizlemede bireylere hem "eşlik" edecek hem de destek vereceklerdir.

Harekete Geçin! "Hasta Bakımı" Sisteminden Sağlığımızı Geri Alma Vaktidir

New England Journal of Medicine'ın eski başeditörü Marcia Angell büyük ilaç firmalarının tıbbi araştırma, eğitim, öğretim ile sağlık ve ilaç politikasına sızması üzerine sert bir eleştiri yazmıştır.[3] İlaçların hekimlere pazarlanması için bir senede harcanan 30 milyar doların haricinde, ilaç firmaları birçok akademik araştırmacıyı da parayla kiralamıştır. Akademik tıp merkezlerinin önderlerine ilaç firmalarının "üzerine anlaştığı" araştırmalar yapmaları için binlerce dolar verilse de, araştırmalar genellikle fon veren tarafından tasarlanıyor, uygulanıyor ve yazdırılıyor. Araştırma makaleleri üzerine yazarların menfaat çatışması beyanatları artık sayfalar tutuyor. Bu yazarlar sadece paraları almakla kalmıyor, aynı zamanda büyük şirketlerin danışma kurullarında yer alıyor, büyük konuşma ücretleri kabul ediyor ve ilaç firmalarıyla patent ve telif sözleşmeleri yapıyorlar.

Kısacası kanıta dayanan tıbbımız pek de sağlam kanıtlara dayalı değil. Bunu değiştirecek gücümüz vardır.

- **Sağlık hizmetleri ödemelerindeki ters teşvikleri düzeltin.** New York'ta çok başarılı bir diyabet önleme ve tedavi programı uygulandı. Netice olarak hastalık belirtileri, hastaneye yatmalar ve uzuv kesilmeleri azaldı. Fakat program hastanenin geliri azaldığı

için durduruldu. Sosyal sigorta kurumundan 6000 dolar alarak bir diyabetin ayak parmağını kesmek, 100 dolar karşılığında beslenme danışmanlığı yapmaktan daha kârlı. Sistem hasta ve şişman hastalardan kâr ediyor.

- **Gerçek sağlık hizmeti reformunu destekleyin.** Sadece sigorta tüzüğünü değil, aynı zamanda tıbbi uygulamalarımızı değiştirmeliyiz (hayat tarzı ve fonksiyonel tıp). Tabii, sağlık hizmetini sunma tarzımızı da (küçük gruplar, topluluklar ve sağlık hizmetleri organizasyonlarında). Başkentteki sağlık reformu sürecinde Dean Ornish, Michael Roizen ve bana hangi organizasyonu temsil ettiğimiz soruldu. Biz hastalardan başka kimseyi ya da bilimden başka hiçbir şeyi temsil etmediğimizi söyledik. Kabul ettiler ama şaşırdılar da. Elbette, şaşırırlar. Sağlık reformu sırasında ilaç endüstrisi her meclis üyesine üçer lobici görevlendirmiş ve ihtiyaçlarının mevzuatta temsil edilmesini garantiye almak için günde 600.000 dolar harcamıştı.
- **Tıp fakültelerinde ve ihtisas programlarında beslenme ve hayat tarzı tıbbı eğitimini talimatnameye bağlayın.** Bildiğimiz üzere, hastalık ve sağlık hizmetleri masraflarının büyük kaynaklarının hepsi hayat tarzı etkenleri-önlenebilir etkenlerdir. Eğer bu etkenler ele alınırsa kalp hastalığını ve diyabeti yüzde 90 oranında önleyebiliriz. Ancak dört tıp fakültesinden birinde beslenme dersi okutulmakta ve okulların sadece yüzde 28'i Ulusal Bilimler Akademisi'nin tavsiye ettiği 25 saatlik beslenme eğitimini vermektedir.[4] Bu beslenme derslerinin çoğunda iskorbüt ve raşitizm gibi yetersiz beslenme hastalıkları işlenmektedir. Eğer kalp hastalığını yarı yarıya yahut diyabeti (belirtileriyle beraber) yüzde 80 oranında düşürmeyi başarsaydık, hastaneler iflas eder, ilaç firmalarının kâr oranları tepetaklak olur ve hekimler artık kalp cerrahisi hastaneleri yerine "hayat tarzı tıp kurumları" açmaya mecbur olurlardı.
- **Modüler, ölçeklendirilebilir bir beslenme ders programını destekleyip geliştirin.** Eğer gıda bizim en tesirli ilacımızsa, sağlık hizmetleri çalışanlarını beslenme konusunda eğitim ve öğretime tabi tutmak şarttır. Sağlık hizmetleri endüstrisindeki insanlar için

oluşturulmuş bir beslenme ders programını desteklemek için bir fon sağlamalıyız. Böylece bu alandaki uzman açığı kapanacaktır.

- **Kronik hastalıkların hayat tarzı tedavisi için ödeme temin edin.** Hayat tarzı tıbbı, kronik hastalıkların önlenmesi ve *tedavisi* için bilimsel kanıtlara dair makale yayımlamaya katılan hemen bütün büyük tıp camialarının desteğine rağmen, halihazırda bu yaklaşım ne tıp eğitiminin ne de pratiğinin bir parçası değildir. Bu kitapta anlatılan gibi hayat tarzı tedavilerinin genel tıp uygulamalarının bir parçası olabilmesi için para karşılığı yapılmaları gerekmektedir.
- **Beslenme bilimine daha fazla fon bulun.** Kongrenin beslenme bilimine daha fazla fon ayırmalı ve yenilikçi tedavi modellerini inceleyip sınamalıdır. Beslenme politikaları için, siyasi ve tüzel olarak etki altındaki Birleşik Devletler Tarım Bakanlığı yerine, Tıp Enstitüsü gibi bağımsız bir bilim grubuna sorumluluk verilmelidir. 1980'lerde önerdikleri, günde en az 8-11 porsiyon ekmek, pirinç, makarna ve mısır gevreği veren düşük yağlı gıda piramidiyle obezite ve diyabetteki hızlı artış aynı zamana denk gelmektedir. Siyaset ve sağlık tavsiyelerini birbirine karıştırmak öldürücüydü.
- **Tıp ile endüstri arasındaki sorumsuz ilişkileri nihayetlendirin.** Amerikan Kalp Derneği ve Amerikan Diyabet Birliği gibi sağlık organizasyonlarının endüstriyle ortaklık, yardım yahut mali bağlardan kaçınmalıdır zira bunlar bağımsızlık ve itibarlarını zedelemektedir. Coca Cola'nın Amerikan Diyetetik Birliği'nin etkinliğine mali destek sağlaması, Amerikan Kalp Derneği'nin sırf içinde birkaç sağlıklı tahıl tanesi var diye şekerli mısır gevreği reklamı yapması doğru mudur?

Sağlığımızı Geri Alalım: Hareketin Parçası Olalım, İletişimin Parçası Olalım

Tek tek bireylerin yahut organizasyonların münferit eylemleri değişim yaratmak için yeterli olmayacaktır. Rahibe Teresa'nın bir sözünü

hatırlatmak isterim: "*Büyük eylemler yoktur; büyük sevgiyle yapılmış küçük eylemler vardır.*"

Adımlar, seçimler, değişimler birer birer olacak. Sözler, eylemler, oylar birer birer birikecek.

www.takebackourhealth.org adresini ziyaret ederek ilk adımı atın, harekete katılın ve beraber nasıl sağlıklı olunabileceğini öğrenin.

SONUÇ

Diyabezite Salgınını Durdurmak

Bugün Amerika'da doğan her üç çocuktan biri mevcut koşullar devam ettiği takdirde diyabetik olacaktır. 2020'ye kadar iki Amerikalı'dan biri diyabeziteye yakalanacak ve yüzde 90'ı bunu bilmeyecektir. Bu dünyanın en büyük salgınıdır ama aynı zamanda neredeyse yüzde 100 önlenebilirdir.

Daha fazla araştırmaya gerek yok. On yıl süren Diyabet Hayat Tarzı Önleme Deneyi ve yoğun grup hayat tarzı tedavisi kullanan güncel Geleceğe Bak Deneyi gruplarda hayat tarzı müdahalelerinin diyabeti önlemede ilaçtan daha tesirli olduğunu kanıtlıyor. Eğer diyabet yahut hafif diyabet hastasıysanız yine en kuvvetli tedavi budur.

Bilim sarihtir. Artık bu sorunu çözecek yeterli bilgiye sahibiz ama harekete geçen, dünya çapında bir kampanya başlatan kimse yok. Bütün dünyada AIDS, sıtma, veremle savaştık. Fakat iş bütün bu bulaşıcı hastalıklardan daha çok can alan bir sorunla yüzleşmeye gelince, hepimiz susuyoruz.

Umuyorum hepiniz vücudunuzu diyabetten optimal sağlık seviyesine getireceksiniz. O zaman yediğiniz şeyleri ve yeme tarzınızı değiştirerek, besin destekleriyle biyokimyanızı ve metabolizmanızı destekleyerek, vücudunuzu hareket ettirerek, gevşemeyi öğrenerek ve

temiz ve yeşil yaşayarak genlerinizi ve sağlığınızı değiştirme gücünüz olduğunu anlayacaksınız.

Vücudunuzu en üst seviyede çalıştırmayı öğrenerek sağlık sorunlarını önleme gücüne sahipsiniz.

Ayrıca Sağlığınızı Geri Almak için bir harekete katılma gücüne sahipsiniz. Yeni keşiflere ihtiyacımız yok. Zaten bildiğimiz şeyleri uygulayalım ki çocuklarımız ve torunlarımız diyabezitesiz, sağlıklı ve hayat dolu bir dünyada yaşayabilsinler.

Kan Şekeri Diyeti sizin sağlıklı olmanız yaşadığımız topluluklar içinde beraberce sağlıklı olabilmemiz, bir toplum olarak sağlığımızı geri alabilmemiz için kişisel bir plandır.

Ve önce bireylerle başlar.

VI. KISIM

KAN ŞEKERİ DİYETİ YEMEK PLANI VE TARİFLERİ

Besinler ilacın olsun, ilaç besinin olsun.

—Hipokrat

Altı Haftalık Yemek Planınız

Kitapta verilen tavsiyeler *Kan Şekeri Diyeti* programını başarılı ve devamlı surette uygulamanız için yeterli olmakla beraber bazı insanlar beslenme konusunda biraz daha ayrıntılı rehberliğe ihtiyaç duyabilirler.

Kripalu Kitchen'ın müthiş başaşçısı Deb Morgan'ın yardımıyla çıkardığım menü planını programda kullanabilirsiniz. Aslında bütün tarifleri programın her gününde kullanabilirsiniz. Yine de ben programı hoş ve kolay bir hale getirmek için günlük menüler oluşturdum.

İlk on dört gün menüleri verildiği gibi kullanmanız işinizi daha da kolaylaştıracaktır. İki hafta bu menüleri kullandıktan sonra vücudunuzun neleri sevdiğini, nelerin onu iyice besleyeceğini öğrenmiş olacaksınız. Bu aşamada, kalan dört hafta için tarifleri ve menüleri karıştırıp eşleştirebilirsiniz.

Her haftanın tarifleri için ayrıntılı birer alışveriş listesi hazırladım. Böylece bu lezzetli ve besleyici yemekleri hazırlarken lazım olacak bütün malzemeleri eksiksiz temin edeceksiniz.

Ağız tadınıza ve kendi kültürünüze ait âdetlere bağlı olarak değişiklikler de yapabilirsiniz. Mesela hayvansal proteinler yerine ve-

jetaryen seçenekler koyulabilir; tariflerdeki hayvansal proteinlerin yerine tofu, tempeh ya da diğer vejetaryen proteinleri kullanmanız kâfidir. Lifli, besleyici gıdalar kullandığınız müddetçe aynı faydayı görürsünüz.

Bütün tarifler temel planda kullanılabilir, çoğunluğu da gelişmiş program için uygundur veya uygun hale getirilebilir. Size ayrıca müthiş salata tarifleri sunuyorum.

Bu planla diyabetten kurtulmayı daha eğlenceli ve lezzetli hale getirecektir. Afiyet olsun!

1. HAFTA MENÜSÜ

1. Gün

Kahvaltı: Seçenekler çeşitlendirilebilir; Kahvaltı Tarifleri'ne bakın.

Ara Öğün: Seçenekler çeşitlendirilebilir; Ara Öğün Tarifleri'ne bakın.

Öğle Yemeği: Buharda Haşlanmış Lahana Yaprağında Somon Salatası (s. 397).

Akşam Yemeği: Mercimekli Tavuk Güveç,

Karalahana ve Bademli Kavrulmuş Kinoa (s. 344-345).

2. Gün

Kahvaltı: Seçenekler çeşitlendirilebilir; Kahvaltı Tarifleri'ne bakın.

Ara Öğün: Seçenekler çeşitlendirilebilir; Ara Öğün Tarifleri'ne bakın.

Öğle Yemeği: Cevizli Pestolu Tavuk ile Piyaz (s. 398-399).

Akşam Yemeği: Kâğıtta Sebzeli Balık ve Pilav (s. 415-417).

3. Gün

Kahvaltı: Seçenekler çeşitlendirilebilir; Kahvaltı Tarifleri'ne bakın.

Ara Öğün: Seçenekler çeşitlendirilebilir; Ara Öğün Tarifleri'ne bakın.

Öğle Yemeği: Avokadolu Kinoa Salatası ve Rokalı Siyah Fasulye (s. 400-401).

Akşam Yemeği: Ispanaklı Hindi Köftesi ve Darı ve Karnabahar Lapası (s. 418-419) ile Kırmızı Soğan ve Kurutulmuş Domatesli Sebze Yemeği (s. 420).

4. Gün

Kahvaltı: Seçenekler çeşitlendirilebilir; Kahvaltı Tarifleri'ne bakın.

Ara Öğün: Seçenekler çeşitlendirilebilir; Ara Öğün Tarifleri'ne bakın.

Öğle Yemeği: Kırık Bezelye ile Biberiye Çorbası ve Baharatlı Kabak (s. 401-402).

Akşam Yemeği: Susamlı Fıstıklı Sos ile Taze Bezelye ile Esmer Pirinç Pilavı (s. 420-422).

5. Gün

Kahvaltı: Seçenekler çeşitlendirilebilir; Kahvaltı Tarifleri'ne bakın.

Ara Öğün: Seçenekler çeşitlendirilebilir; Ara Öğün Tarifleri'ne bakın.

Öğle Yemeği: Pirinçli Sebzeli Tavuk Çorbası (s. 334-335).

Akşam Yemeği: Izgara Mısır İrmiği ile Akdeniz Karidesi (s. 422-423).

6. Gün

Kahvaltı: Seçenekler çeşitlendirilebilir; Kahvaltı Tarifleri'ne bakın.

Ara Öğün: Seçenekler çeşitlendirilebilir; Ara Öğün Tarifleri'ne bakın.

Öğle Yemeği: Kinoa Kiş (s. 404).

Akşam Yemeği: Siyah Fasulye Çorbası, Pilav ve Sarımsaklı Karalahana ile Karnabahar (s. 424-426).

7. Gün

Kahvaltı: Seçenekler çeşitlendirilebilir; Kahvaltı Tarifleri'ne bakın.

Ara Öğün: Seçenekler çeşitlendirilebilir; Ara Öğün Tarifleri'ne bakın.

Öğle Yemeği: Kızarmış Tofulu Pilav (s. 405-406).

Akşam Yemeği: Acı Şeftali Sosu ile Cevizli Somon Böreği ve Bademli Pazı Sote (s. 426-428).

2. HAFTA MENÜSÜ

1. Gün

Kahvaltı: Seçenekler çeşitlendirilebilir; Kahvaltı Tarifleri'ne bakın.

Ara Öğün: Seçenekler çeşitlendirilebilir; Ara Öğün Tarifleri'ne bakın.

Öğle Yemeği: Pazılı Karides ve Avokado Salatası

(s. 406).

Akşam Yemeği: Hindistancevizli Körili Sebzeli Tavuk ile Esmer Pirinç Pilavı (s. 429-422).

2. Gün

Kahvaltı: Seçenekler çeşitlendirilebilir; Kahvaltı Tarifleri'ne bakın.

Ara Öğün: Seçenekler çeşitlendirilebilir; Ara Öğün Tarifleri'ne bakın.

Öğle Yemeği: Barbunyalı Sebze Çorbası (s. 338-339).

Akşam Yemeği: Kişniş ve Bademli Deniztarağı, Tatlı Patates Püresi, Sote Ispanak ve Suteresi (s. 430-431).

3. Gün

Kahvaltı: Seçenekler çeşitlendirilebilir; Kahvaltı Tarifleri'ne bakın.

Ara Öğün: Seçenekler çeşitlendirilebilir; Ara Öğün Tarifleri'ne bakın.

Öğle Yemeği: Balzamik Sirkeli Pirinç ve Nohut Salatası (s. 407).

Akşam Yemeği: Ağır Ateşte Pişmiş Nar Ekşili Kuzu Eti ile Limonlu Brokoli (s. 432-433).

4. Gün

Kahvaltı: Seçenekler çeşitlendirilebilir; Kahvaltı Tarifleri'ne bakın.

Ara Öğün: Seçenekler çeşitlendirilebilir; Ara Öğün Tarifleri'ne bakın.

Öğle Yemeği: Marul Yaprağında Körili Yumurta Salatası ile Fırınlanmış Kuşkonmaz (s. 408).

Akşam Yemeği: Acılı Kinoa, Fırınlanmış Tortilla Şeritleri ve Kabaklı Karalahana (s. 434-436).

5. Gün

Kahvaltı: Seçenekler çeşitlendirilebilir; Kahvaltı Tarifleri'ne bakın.

Ara Öğün: Seçenekler çeşitlendirilebilir; Ara Öğün Tarifleri'ne bakın.

Öğle Yemeği: Kırmızı Mercimek Yemeği (s. 409).

Akşam Yemeği: Maydanoz ve Naneli Acı Sos ile Izgara Somon Kuru Fasulye ve Mısır Salatası ve Izgara Yaz Sebzeleri (s. 436-438).

6. Gün

Kahvaltı: Seçenekler çeşitlendirilebilir; Kahvaltı Tarifleri'ne bakın.

Ara Öğün: Seçenekler çeşitlendirilebilir; Ara Öğün Tarifleri'ne bakın.

Öğle Yemeği: Kurutulmuş Domatesli Hindi Köfteleri (s. 411).

Akşam Yemeği: Sebzeli ve Kajulu Tofu, Esmer Pirinç Pilavı (s. 439-422).

7. Gün

Kahvaltı: Seçenekler çeşitlendirilebilir; Kahvaltı Tarifleri'ne bakın.

Ara Öğün: Seçenekler çeşitlendirilebilir; Ara Öğün Tarifleri'ne bakın.

Öğle Yemeği: Haşlanmış Karalahana Yaprağında Avokado ve Salsalı Tavuk ve Siyah Fasulye (s. 412).

Akşam Yemeği: Pazar Gecesi Balık Türlüsü (s. 440-442).

29

Tarifler ve Alışveriş Listeleri

KAHVALTI TARİFLERİ

ULTRASHAKE

Bu *shake* detoks için gerekli proteini, ketentohumundan omega-3 yağ asitlerini, sağlıklı sindirim ve dışkılama için lifi ve meyvelerden antioksidan ve fitonütrienti size sağlıyor. Bu içecek size güç verecek, kan şekerinizi dengeleyecek ve gün boyunca iştahınızı kontrol altında tutmanıza yardım edecektir.

Burada üç *shake* tarifi bulacaksınız; tarifleri kendi ağız tadınıza göre değiştirebilirsiniz.

NOT: *Shake*'lerde günde iki kereden fazla ketentohumu kullanmayın. Eğer gelişmiş programdaysanız meyveyi bu tariflerden çıkarın.

PİRİNÇ PROTEİNİ İÇECEĞİ

1 kişilik Hazırlama süresi: 5 dakika

Bu lezzetli shake'i hazırlamak ve sindirmek son derece kolaydır.

- 2 kaşık pirinç proteini tozu (yahut da ürünün ambalajındaki talimatta belirtilen miktarı kullanın)
- 1 kaşık organik ketentohumu ve hodan yağı karışımı
- 2 kaşık öğütülmüş ketentohumu
- arzu edilirse (arıtılmış sudan) buz
- 6-8 bardak arıtılmış su
- ½ fincan taze veya dondurulmuş meyve (narenciye hariç; mesela kiraz, yabanmersini, ahududu, çilek, şeftali, armut veya muz)
- isteğe bağlı olarak ¼ fincan geceden suda bekletilmiş kuruyemiş (badem, ceviz vs)

Bütün malzemeleri bir blendere koyup iyice karıştırın.

MEYVE VE KURUYEMİŞ İÇECEĞİ

1 kişilik Hazırlama süresi: 5 dakika

Bu tarifte pirinç proteini yerine yumuşak tofu kullanacağız. Güzel kremamsı bir içecek hazırlıyoruz.

- ¼ fincan suyu süzülmüş, yumuşak tofu
- ½ fincan sade, tatlandırılmamış, glütensiz soya sütü
- 1 kaşık organik ketentohumu ve hodan yağı karışımı
- 2 kaşık öğütülmüş ketentohumu

- ½ fincan taze veya dondurulmuş meyve (narenciye hariç; mesela kiraz, yabanmersini, ahududu, çilek, şeftali, armut veya muz)
- arzu edilirse (arıtılmış sudan) buz
- 2-4 bardak arıtılmış su
- isteğe bağlı olarak ¼ fincan geceden suda bekletilmiş kuruyemiş (badem, ceviz vs)

Bütün malzemeleri bir blendere koyup iyice karıştırın.

KURUYEMİŞ İÇECEĞİ

1 kişilik Hazırlama süresi: 5 dakika

Bu soyasız bir tarif.

- ½ fincan sade, tatlandırılmamış, glütensiz hindistancevizi sütü
- ¼ fincan geceden suda bekletilmiş kuruyemiş (badem, ceviz vs)
- 1 kaşık organik ketentohumu ve hodan yağı karışımı
- 2 kaşık öğütülmüş ketentohumu
- ½ fincan taze veya dondurulmuş meyve (narenciye hariç; mesela kiraz, yabanmersini, ahududu, çilek, şeftali, armut yahut muz)
- arzu edilirse (arıtılmış sudan) buz
- 2-4 bardak arıtılmış su

Bütün malzemeleri bir blendere koyup iyice karıştırın.

YUMURTALI ISPANAK

4 kişilik Hazırlama süresi: 2 dakika

Pişirme süresi: 3-4 dakika

Program: temel ve gelişmiş planlar

- ½ fincan su
- 1 fincan dilimlenmiş domates
- 6 fincan doğranmış veya kuzu ıspanak (kökleri kesilmiş)
- 4 iri organik yumurta
- bir tutam deniz tuzu ve isteğe göre karabiber
- ½ kaşık taze kekik
- Birkaç damla sızma zeytinyağı

Orta hararetteki ateşin üzerine koyduğunuz bir tavaya suyu, domatesi ve ıspanağı koyun. Ispanağın içinde küçük dişler açıp yumurtaları bu dişlere yavaşça kırın. Tuz, karabiber ve taze kekik serpin. Tavanın üzerine bir kapak kapatın; yumurtalar istediğiniz gibi olana kadar pişirin. Ispanak kendini bırakmış, su buharlaşmış olmalıdır. Üzerine biraz zeytinyağı dökerek servis edin.

1 Porsiyonunda, 81 kalori, 4.7 g karbonhidrat, 1.6 g lif, 7.2 g protein, 4.7 g yağ, 186 mg kolesterol, 99 mg sodyum, 87 mg kalsiyum.

ÇIRPILMIŞ TOFU

4 kişilik *Hazırlama süresi: 2 dakika*

Pişirme süresi: 10 dakika

Program: temel ve gelişmiş planlar

- ½ kilo sert tofu
- 2 kaşık sızma zeytinyağı
- ½ doğranmış soğan
- 1 çay kaşığı köri
- 2 fincan ince kıyılmış pazı
- ½ havuç rendesi
- ½ çay kaşığı kuru keklik otu
- ½ çay kaşığı kuru fesleğen
- ½ çorba kaşığı tamari

Tofunun suyunu süzün, havluyla hafifçe kurulayın, didikleyin ve kenara ayırın. Büyükçe bir tavayı orta büyüklükte ateşin üzerine koyarak zeytinyağını ısıtın ve soğanları pembeleşene kadar kavurun (yaklaşık 5 dakika). Köriyi ekleyip karıştırın. Tofuyu da ekleyerek iyice karıştırın. Kalan malzemeyi ilave edin ve pazı kendini bırakana kadar karıştırarak pişirin.

1 Porsiyonunda, 155 kalori, 5.1 g karbonhidrat, 2.0 g lif, 10.2 g protein, 11.6 g yağ, 0 mg kolesterol, 184 mg sodyum, 260 mg kalsiyum.

SUSAMLI ZENCEFİLLİ TOFU

4 kişilik Hazırlama süresi: 5 dakika

Pişirme süresi: 15 dakika

Program: temel ve gelişmiş planlar

- ½ kilo sert *tofu*
- 1 çorba kaşığı susam yağı
- 1 çay kaşığı ince kıyılmış zencefil
- 1 çay kaşığı ince kıyılmış sarımsak
- ¾ çorba kaşığı *tamari*
- 1 çorba kaşığı tatlı pirinç şarabı
- ½ çorba kaşığı kahverengi pirinç sirkesi
- 2 çorba kaşığı susam

Tofunun suyunu süzün, havluyla hafifçe kurulayın ve küp küp doğrayın. Büyükçe bir tavayı orta büyüklükte ateşin üzerinde ısıtın ve susam yağını ilave edin. Tofuyu tavaya dikkatlice koyup 5 dakika sote edin, tofu parçalarının her yanı kızarsın. Diğer malzemeleri karıştırın, tofunun üzerine ilave edip karıştırın. Kaynamaya başlayınca altını kısın. Suyunu çekene kadar 7-8 dakika kaynatın.

1 Porsiyonunda, 147 kalori, 5.5 g karbonhidrat, 1.7 g lif, 10.5 g protein, 10.4 g yağ, 0 mg kolesterol, 236 mg sodyum, 297 mg kalsiyum.

AVOKADOLU VE OTLU OMLET

Pişirme süresi: 7 dakika

2 kişilik *Hazırlama süresi: 5 dakika*

Program: temel ve gelişmiş planlar

- 3 yumurta
- 1 çorba kaşığı su veya tatlandırılmamış soya sütü
- bir tutam tuz
- 1 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- ½ çay kaşığı taze kekik
- 1 çorba kaşığı kıyılmış taze fesleğen
- ½ doğranmış ham avokado
- tatlandırmak için karabiber

Yumurtaları bir kâsenin içine kıyın ve su veya soya sütüyle beraber çırpın. Orta ateşte küçük bir sahanı ısıtın, yağı ekleyin. Yağ kızınca yumurtaları dökün. Esnek bir spatula ile yumurtanın kenarını kaldırarak pişmemiş yumurtayı tavaya akıtın. Yumurta pişince otlarla avokadoyu yumurtanın bir yarısına koyun. Ocağı kapatıp yumurtayı ikiye katlayın. Üzerine karabiber serpin.

1 Porsiyonunda, 236 kalori, 5.0 g karbonhidrat, 3.5 g lif, 9.4 g protein, 20.7 g yağ, 279 mg kolesterol, 313 mg sodyum, 52 mg kalsiyum.

ARA ÖĞÜN TARİFLERİ

BAL BADEM EZMESİ ŞÖLENİ

Hazırlama süresi: 3 dakika

Pişirme süresi: 7 dakika

1'er kaşıklık dört porsiyon

Program: temel plan

- ¼ fincan kavrulmamış badem ezmesi
- 1 çorba kaşığı doğal bal
- bir tutam kakule

Bütün malzemeleri karıştırın. Elma, armut veya çiğ sebzeleri bandırarak yiyebilirsiniz.

NOT: Eğer gelişmiş planı uyguluyorsanız bu sosu sadece sebzelerle yiyin.

1 Porsiyonunda, 115 kalori, 7.7g karbonhidrat, 0.6 g lif, 2.4 g protein, 9.2 g yağ, 0 mg kolesterol, 2 mg sodyum, 45 mg kalsiyum.

NANELİ HUMUS

Hazırlama süresi: 10 dakika

2'şer kaşıklık sekiz porsiyon

Program: temel ve gelişmiş planlar

- ½ fincan badem
- 1 kutu (400 gr) nohut, suyu süzülüp kurulanmış
- 1 çorba kaşığı kavrulmuş susam
- 2 diş sarımsak
- 2 çorba kaşığı taze nane
- ¼ fincan taze sıkılmış limon suyu
- 1 çay kaşığı kimyon
- tuz, biber
- ½ fincan su

Badem, nohut, susam ve sarımsağı mutfak robotunda iyice karıştırın. Kalan malzemeyi ekleyerek kremsi kıvama gelene kadar karıştırın. Çiğ sebze veya elma dilimleriyle beraber servis edin.

1 Porsiyonunda, 239 kalori, 34.9 g karbonhidrat, 10.3 g lif, 11.9 g protein, 6.8 g yağ, 0 mg kolesterol, 14 mg sodyum, 95 mg kalsiyum.

BAHARATLI YUMURTA

Pişirme süresi: 15 dakika

6 kişilik Hazırlama süresi: 5 dakika

Program: temel ve gelişmiş planlar

- 6 yumurta
- 1 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 çorba kaşığı doğranmış salatalık turşusu
- ½ çay kaşığı pul biber
- deniz tuzu

Yumurtaları suda kaynatın. 12-15 dakika kaynattıktan sonra ateşten alıp 2 dakika soğuk suda bekletin. Sonra sudan çıkarıp soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra kabuklarını soyup boyuna ikiye kesin. Parçalamadan sarılarını çıkarın.

Küçük bir kâsede pişmiş yumurta sarılarını çatalla ezin ve zeytinyağı, turşu, pul biber ve tuzu ilave edin. Karışımı yeniden yumurta beyazlarının içine koyun ve biraz daha pul biber serpin. Kapaklı bir kapta dolapta saklayabilirsiniz. Yumurtalar en az 5 gün taze kalacaktır. Ara öğün olarak veya salataya katarak yiyebilirsiniz.

1 Porsiyonunda, 84 kalori, 0.5 g karbonhidrat, 0 g lif, 5.6 g protein, 6.6 g yağ, 186 mg kolesterol, 120 mg sodyum, 22 mg kalsiyum.

HAŞLANMIŞ ARMUT VE KAJU KREMASI

4 kişilik   Hazırlama süresi: 10 dakika, artı kajuyu ıslatma süresi

Pişirme süresi: 15 dakika

Program: sadece temel plan

KAJU KREMASI

- 1 fincan kavrulmamış kaju
- 1 çorba kaşığı doğal bal
- 2 damla vanilya ekstresi

Kajuları geceden suya koyun. Suyu süzün ve saklayın. Kajuları, balı ve vanilyayı blendere koyup karıştırın, karışım krema kıvamına gelene kadar süzdüğünüz sudan az miktarda ekleyerek karıştırmaya devam edin.

ARMUT

- 2 armut
- 1 tarçın çubuğu
- ¼ fincan taze nane, biraz da süslemek için

Armutları süzün, boylamasına ikiye bölün ve çekirdeklerini çıkarın. Armutları kesilmiş tarafları alta gelecek şekilde bir tavaya yerleştirin ve üzerlerini geçecek kadar su ekleyin. Tarçın çubuğuyla naneyi de ilave edin. Ateşi kısıp armutlar hafifçe yumuşayana kadar 6-8 dakika pişirin. Ocağı kapattıktan sonra armutlar 4-5 dakika suyun içinde beklesinler, sonra çıkarıp soğumaya bırakın. Ilık armutları üzerlerinde kaju kreması ile servis edin.

1 Porsiyonunda, 276 kalori, 32.2 g karbonhidrat, 4.7 g lif, 5.9 g protein, 16.0 g yağ, 0 mg kolesterol, 8 mg sodyum, 43 mg kalsiyum.

FIRINLANMIŞ KURUYEMİŞ VE ÇEKİRDEK

4 kişilik Hazırlama süresi: 1 dakika hazırlama, 5 dakika soğuma
Pişirme süresi: 10 dakika
Program: temel ve gelişmiş planlar

- ½ fincan ceviz
- ½ fincan badem
- ¼ fincan kabak çekirdeği
- ¼ fincan ay çekirdeği
- 2 çorba kaşığı susam

KAVRULMUŞ KURUYEMİŞ

Fırını 250 dereceye ayarlayın. Cevizleri ve bademleri kuru bir yağlı kâğıdın üzerine koyun. Sık sık kontrol ederek, yaklaşık 8-9 dakika pişirin. Renkleri değişmeye kokularını salmaya başladıklarında pişmişler demektir. Fırından çıkarıp soğumaya bırakın. Serin ve kuru bir yerde kapaklı bir kapta muhafaza edin, 2 hafta kadar tazeliklerini koruyacaklardır.

KAVRULMUŞ ÇEKİRDEK

Kuru bir tavayı ısıtın ve çekirdeklerle susamı içine koyun. Renkleri koyulaşana kadar devamlı karıştırın. Kabak çekirdekleri biraz patlayacaktır. Hemen ateşten alıp soğumaya bırakın.

Kapaklı bir kabın içinde serin ve kuru bir yerde muhafaza edin, çekirdekler haftalarca tazeliklerini koruyacaklardır.

1 Porsiyonunda, 254 kalori, 7.3 g karbonhidrat, 3.6 g lif, 9.8 g protein, 22.8 g yağ, 0 mg kolesterol, 3 mg sodyum, 118 mg kalsiyum.

ÖĞLE YEMEĞİ TARİFLERİ

BUHARDA HAŞLANMIŞ KARALAHANA YAPRAĞINDA SOMON SALATASI

4 kişilik *Hazırlama süresi: 15 dakika*

Pişirme süresi: 45 dakika

Program: temel ve gelişmiş planlar

- 1 fincan ıslatılmış, süzülmüş hintpirinci
- 3 fincan su
- 1 kutu tuzsuz somon balığı
- 2 çorba kaşığı doğranmış kırmızı soğan
- 1 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 diş kıyılmış sarımsak
- 1 çorba kaşığı kapari
- 6 doğranmış çeri domates

HİNTPİRİNCİNİN PİŞİRİLİŞİ

Hintpirincini küçük bir tavaya koyun. 1 fincan su ekleyip kaynatın. Ateşi kısın, kapağını kapatın ve 45 dakika kaynatın. Suyunu süzün.

KARALAHANANIN HAZIRLANIŞI

Büyükçe bir tavada iki fincan suyu kaynatın. Karalahanaları suya koyun, kapağı ve ocağı kapatın. 1 dakika bekledikten sonra karalahanayı soğuk sudan geçirin.

Konserve somonun suyunu süzün. Somonu (derisi ve kılçıklarıyla beraber) orta boy bir kâsenin içine koyun, çatal ile ince tabakalar halinde ayırın. Soğan, zeytinyağı, haşlanmış pirinç ve kaparileri de ilave edin.

Karalahanaları tabaklara yayın ve somon ile doğranmış domatesleri dört tabağa taksim edin. Üzerine biraz daha zeytinyağı serpin veya şekersiz bir salata sosu dökün. Karalahanaları dürüp afiyetle yiyin.

NOT: Eğer gelişmiş planı uyguluyorsanız tariften pirinci çıkarın.

1 Porsiyonunda, 324 kalori, 39.0 g karbonhidrat, 5.5 g lif, 19.9 g protein, 10.9 g yağ, 33 mg kolesterol, 112 mg sodyum, 66 mg kalsiyum.

PİYAZ

4 kişilik *Hazırlama süresi: 10 dakika*

Pişirme süresi: 5 dakika

Program: temel ve gelişmiş planlar

- 1 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- ½ doğranmış kırmızı soğan
- 2 diş sarımsak
- 2 çorba kaşığı kurutulmuş domates (yazın taze domates kullanın)
- 1 kutu kuru fasulye konservesi, suyu süzülmüş
- 1 diş kıyılmış sarımsak
- 2 fincan doğranmış yeşillik (karalahana yahut pazı veya çeşitli yeşillikler)
- deniz tuzu ve biber

Bir tavada zeytinyağını ısıtın, sonra soğan, sarımsak ve kurutulmuş domatesi ekleyin. Soğanlar sararana kadar sote edin. Ateşten alıp soğumaya bırakın. Suyu süzülmüş fasulyeleri orta büyüklükte bir kaseye koyun. Soğan karışımını, yeşillikleri, tuz ve biberi ilave edin. Yanında Cevizli Pestolu Tavuk (tarifi aşağıda) ile afiyetle yiyin.

1 Porsiyonunda, 411 kalori, 69.4 g karbonhidrat, 27.5 g lif, 26.6 g protein, 4.6 g yağ, 0 mg kolesterol, 115 mg sodyum, 220 mg kalsiyum.

CEVİZLİ PESTOLU TAVUK

Hazırlama süresi: 10 dakika

Pişirme süresi: 5 dakika

4 kişilik (piyazla beraber)

Program: temel ve gelişmiş planlar

- 250 gr derisiz, kemiksiz tavuk
- deniz tuzu
- 1 çorba kaşığı üzüm çekirdeği yağı yahut sızma zeytinyağı
- 2 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- ¼ fincan kavrulmamış ceviz
- 2 fincan fesleğen
- 2 diş sarımsak
- deniz tuzu

Tavuğu ince şeritler halinde doğrayın. Tuzlayın. 1 çorba kaşığı üzüm çekirdeği yağını yahut zeytinyağını tavada kızdırın. Tavuğun iki tarafını da pişirin. Soğuması için kâğıt havlunun üstüne koyun.

Cevizleri blenderde çekin. Fesleğeni yıkayıp kurulayın. Fesleğen, sarımsak ve tuzu da blendere atın. Blender çalışırken 2 kaşık zeytinyağını da ekleyin. Arzu ettiğiniz kıvamı elde edince tavuk şeritlerini de katın. Pesto dolapta bir hafta kadar durabilir.

1 Porsiyonunda, 161 kalori, 1,6 g karbonhidrat, 0.8 g lif, 9.2 g protein, 13.5 g yağ, 18 mg kolesterol, 112 mg sodyum, 30 mg kalsiyum.

AVOKADOLU KİNOA SALATASI, ROKA VE SİYAH FASULYE İLE

4 kişilik Hazırlama süresi: 5 dakika

Pişirme süresi: 25 dakika

Program: temel ve gelişmiş planlar

- 1 fincan kinoa
- 1¾ fincan su
- ½ doğranmış arnavutbiberi
- 2 ince kıyılmış taze soğan
- ¼ fincan kavrulmuş kabak çekirdeği
- 2 çorba kaşığı taze limon suyu
- deniz tuzu
- 4 fincan roka
- 1 taze olgun avokado, dilimlenmiş
- 1 kutu (yarım kilo) siyah fasulye konservesi, suyu süzülmüş ve kurulanmış
- 2 çorba kaşığı taze kişniş

Kinoayı yıkayın ve süzün. Bir tencereye koyun, üstüne su ekleyin. Tencere kapağını kapatıp kaynatın. Ateşi kısın. 12 dakika kaynatın. Ocağı kapatıp 8 dakika demlenmeye bırakın.

Kinoayı tencereden alıp bir tabağa aktararak soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra, biber, taze soğan ve kabak çekirdeğini ilave edin. Küçük bir kâsede zeytinyağı, limon suyu ve tuzu karıştırın. Kinoaya katın.

Servis ederken, rokayı tabağa koyun, bir kaşık yardımıyla kinoayı rokanın üstüne dökün ve avokado dilimleri, bir kaşık siyah fasulye, bir tutam kişniş ile süsleyin.

İsteğe göre, birer tutam tuz ve biberle tatlandırılmış ızgara tavukgöğsü dilimleri de ekleyebilirsiniz.

NOT: Eğer gelişmiş planı uyguluyorsanız tariften kinoayı çıkarın.

1 Porsiyonunda, 361 kalori, 36,4 g karbonhidrat, 7.7 g lif, 10.2 g protein, 20.8 g yağ, 0 mg kolesterol, 103 mg sodyum, 77 mg kalsiyum.

KIRIK BEZELYE VE BİBERİYE ÇORBASI

6 kişilik *Hazırlama süresi: 5 dakika*

Pişirme süresi: 1 saat

Program: temel ve gelişmiş planlar

- 1 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 doğranmış, küçük soğan
- 2 diş doğranmış sarımsak
- 1 fincan doğranmış havuç
- ½ fincan doğranmış kereviz
- 1 fincan yıkanmış kırık bezelye
- 6 fincan su veya sebze suyu
- 2 çorba kaşığı doğranmış taze biberiye
- 1 çay kaşığı deniz tuzu
- 2 fincan taze bezelye
- biber

Orta ateş üzerine yerleştirdiğiniz büyükçe bir tencereye zeytinyağını koyun. Yağ kızınca soğan, sarımsak, havuç ve kerevizi ekleyin, 5 dakika hafifçe sote edin. Kırık bezelyeyle suyu yahut sebze suyunu ilave edin ve kaynamaya bırakın. Ateşi kısıp biberiyeyi ilave edin. Bezelyeler yumuşayıncaya kadar, 40 dakika kadar kaynatın. Tuz ilave edin. Bezel-

yeler iyice yumuşayıncaya kadar pişirmeye devam edin. Taze bezelyeyi ilave edip beş dakika daha pişirin. Tuzunu ve biberini ayarlayın. Gelişmiş programı uygulamıyorsanız, bu çorbayı Fırında Baharatlı Kabak (tarifi aşağıdadır) ile servis edebilirsiniz, gelişmiş plandaysanız başka bir yemek seçin.

1 Porsiyonunda, 182 kalori, 29.2 g karbonhidrat, 11.7 g lif, 11.0 g protein, 3.0 g yağ, 0 mg kolesterol, 336 mg sodyum, 67 mg kalsiyum.

FIRINDA BAHARATLI KABAK

4 kişilik *Hazırlama süresi: 5 dakika*

Pişirme süresi: 25 dakika

Program: sadece temel plan

- 4 fincan soyulmuş dilimlenmiş balkabağı
- 1 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- pul biber, arnavutbiberi, tuz

Fırını önceden 250 derecede ısıtın. Büyükçe bir kâseye balkabağı dilimlerini, zeytinyağını, tuzu ve baharatları koyun. Fırın tepsisine koyup 25 dakika pişirin. Pişerken bir kere kabakları ters yüz edin. Kabakların piştiğini yumuşamasından anlayabilirsiniz.

1 Porsiyonunda, 93 kalori, 16.4 g karbonhidrat, 2.8 g lif, 1.4 g protein, 3.5 g yağ, 0 mg kolesterol, 44 mg sodyum, 75 mg kalsiyum.

PİRİNÇLİ SEBZELİ TAVUK ÇORBASI

6 kişilik *Hazırlama süresi: 5 dakika*

Pişirme süresi: 50 dakika

Program: sadece temel plan

- 1 çorba kaşığı susam yağı
- 1 doğranmış havuç
- 2 doğranmış kereviz
- 1 doğranmış soğan
- 2 derisiz köy tavuğu (kemikli göğüs)
- 1 çay kaşığı deniz tuzu
- karabiber
- 2 fincan ince ince dilimlenmiş lahana
- 1 defne yaprağı
- 1 çay kaşığı adaçayı
- 1 çay kaşığı kekik
- 6 fincan su
- 2 çay kaşığı elma sirkesi
- ½ fincan uzun kahverengi pirinç, yıkanmış
- ¼ fincan ince kıyılmış maydanoz

Susam yağını orta ateşte, büyükçe bir tencerede ısıtın. Havuç, kereviz ve soğanı ilave edip soğanlar pembeleşene kadar sote edin. Sebzeleri tencerenin kenarına itip tavuk göğüslerini ortaya koyun ve tuzla biber serpin. İki tarafını da birer dakika pişirin. Sebzeleri tavuğun yanına getirin. Lahana, defne, diğer otlar, su ve sirkeyi ekleyin. Kaynamaya başlayınca altını kısıp 30 dakika daha pişirin.

Tavuğu tencereden çıkarın. Tencerede kalan malzemeyi kaynatıp pirinci ekleyin. Tencerenin altını biraz kısıp kapağını kapatın ve 10 dakika pişirin. O pişerken tavuğun kemiklerini ayırın. Pirinçler yumuşayınca tavuğu yeniden çorbaya ekleyip tuzunu ayarlayın, maydanozu ekleyip servis edin.

1 Porsiyonunda, 187 kalori, 15.9 g karbonhidrat, 1.4 g lif, 19.5 g protein, 4.5 g yağ, 49 mg kolesterol, 377 mg sodyum, 45 mg kalsiyum.

KİNOALI KİŞ

8 kişilik Hazırlama süresi: 10 dakika

Pişirme süresi: 45 dakika

Program: sadece temel plan

- 1½ çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 doğranmış havuç
- 1 doğranmış kırmızı biber
- 1 doğranmış soğan
- ¼ fincan yıkanmış kinoa
- 2 fincan brokoli (küçük çiçekçikler)
- 10 çırpılmış yumurta
- 1½ fincan tatlandırılmamış soya sütü
- 2 çorba kaşığı taze kekik
- ½ çay kaşığı tuz
- karabiber

Fırını 250 derecede ısıtın. Orta boy bir tavayı orta ateşin üzerine koyun ve zeytinyağını ısıtın. Soğan, havuç ve biberleri ekleyerek yumuşayana, soğan pembeleşene kadar sote edin. Ateşten alıp biraz soğumaya bırakın.

Büyükçe bir kâsede pişmiş sebzeleri diğer malzemelerle karıştırın. Bir fırın kabını hafifçe yağlayıp karışımı içine dökün. Fırına koyun ve 40 dakika, yani yumurtalar pişene kadar bekletin. Yemeden önce 5 dakika soğutun.

1 Porsiyonunda, 195 kalori, 15.6 g karbonhidrat, 2.8 g lif, 11.5 g protein, 9.9 g yağ, 233 mg kolesterol, 254 mg sodyum, 144 mg kalsiyum.

KIZARMIŞ TOFULU PİLAV

4 kişilik *Hazırlama süresi: 5 dakika*

Pişirme süresi: 45 dakika, son tarif için 10 dakika daha

Program: sadece temel plan

- 1¼ fincan yıkanmış kahverengi pirinç
- 2½ fincan su
- 2 çorba kaşığı susam yağı
- ½ kilo sert tofu, yıkanmış ve küp küp doğranmış
- 1 doğranmış soğan
- 1 doğranmış havuç
- 1 çorba kaşığı kıyılmış sarımsak
- 1 çorba kaşığı kıyılmış zencefil
- 1 çorba kaşığı *tamari*
- 1 çorba kaşığı esmer pirinç sirkesi
- 1 çorba kaşığı beyaz şarap
- 2 fincan taze bezelye
- 2 doğranmış taze soğan

Pirinci bir tencereye koyun ve su ekleyin. Kaynamaya başlayınca kapağını kapatın ve kısık ateşte 40 dakika pişirin. Demlenmeye bırakın.

Büyükçe bir kızartma tavasına yahut döküm tavaya susam yağını koyup orta ateşte ısıtın. Tofuyu ilave ederek iki tarafını da birer dakika kızartın. Dikkatlice tavadan alıp kenara koyun. Aynı tavada soğanı ve havuçları yumuşayıncaya kadar sote edin, sonra sarımsakla zencefili ilave ederek birkaç dakika daha pişirin. Pirinci ekleyip karıştırın. Pirinçler bir parça kavrulana kadar bekleyin.

Küçük bir kâsede *tamari*, sirke ve şarabı karıştırın. Üzerine pirinci ekleyip karıştırın. Bezelyeler pişince ocağı kapatın.

1 Porsiyonunda, 398 kalori, 53.5 g karbonhidrat, 7.2 g lif, 18.0 g protein, 13.2 g yağ, 0 mg kolesterol, 406 mg sodyum, 308 mg kalsiyum.

PAZILI KARİDES VE AVOKADO SALATASI

4 kişilik *Hazırlama süresi: 15 dakika*

Pişirme süresi: 4 dakika

Program: temel ve gelişmiş planlar

- 250 gr karides, soyulmuş ve damarları alınmış
- deniz tuzu
- ½ çay kaşığı toz çili
- 1 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- ½ doğranmış kırmızı biber
- 4 dilimlenmiş kereviz
- 3 çorba kaşığı kişniş
- 1 olgun avokado, küp küp doğranmış
- 1 fincan çeri domates, ikiye bölünmüş
- 1 çorba kaşığı limon suyu
- 4 fincan pazı

Karidesi süzüp kurulayın. Üzerine tuz ve çili serpin. Orta ateşte ½ çorba kaşığı zeytinyağını ısıtın. Karidesi dikkatlice tavaya yerleştirip her iki tarafını 2 dakika kadar pişirin. Ateşin üstünden alıp soğuması için kenara koyun.

Bütün sebzeleri bir servis kâsesinde karıştırın ve kalan zeytinyağıyla limon suyunu ilave edin. Karidesi dikkatle katlayın ve birkaç damla zeytinyağıyla pazının üzerinde servis edin.

1 Porsiyonunda, 198 kalori, 11.5 g karbonhidrat, 4.8 g lif, 14.0 g protein, 11.7 g yağ, 111 mg kolesterol, 202 mg sodyum, 85 mg kalsiyum.

BALZAMİK SİRKELİ PİRİNÇ VE NOHUT SALATASI

6 kişilik *Hazırlama süresi: 10 dakika*

Pişirme süresi: 30 dakika, son tarif için 10 dakika daha

Program: sadece temel plan

- ¾ fincan yıkanmış esmer pirinç
- 1½ fincan su
- ½ yeşil biber, doğranmış
- ½ kırmızı biber, doğranmış
- 1 havuç, doğranmış
- 3 taze soğan, doğranmış
- ¾ fincan çeri domates, ikiye bölünmüş
- 1 sap kereviz, doğranmış
- 1 kutu nohut konservesi, suyu süzülmüş
- ¼ fincan maydanoz, doğranmış
- 2 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 çorba kaşığı balzamik sirke
- ½ çay kaşığı kuru keklik otu
- 2 çorba kaşığı taze fesleğen
- ¼ çay kaşığı deniz tuzu
- karabiber

Bir tencereye pirinci ve suyu koyun, kaynatın, kaynamaya başlayınca altını kısıp 25 dakika daha kaynatın.

Bu arada sebzelerle maydanozu bir kâsede karıştırıp kenara koyun. Pirinci bir tencereye koyun ve su ekleyin. Kaynamaya başlayınca kapağını kapatın ve kısık ateşte 40 dakika pişirin. Demlenmeye bırakın.

Büyükçe bir kızartma tavasına yahut döküm tavaya susam yağını koyup orta ateşte ısıtın. Tofuyu ilave ederek iki tarafını da birer dakika kızartın. Dikkatlice tavadan alıp kenara koyun. Aynı tavada soğanı ve havuçları yumuşayıncaya kadar sote edin, sonra sarımsakla zencefili ilave ederek birkaç dakika daha pişirin. Pirinci ekleyip karıştırın. Pirinçler bir parça kavrulana kadar bekleyin.

Küçük bir kâsede *tamari*, sirke ve şarabı karıştırın. Üzerine pirinci ekleyip karıştırın. Bezelyeler pişince ocağı kapatın.

Balzamik sos için zeytinyağı, sirke, otlar, tuz ve biberi beraber çırpın.

Pirinçler pişince, her şeyi karıştırarak ılık bir salata yapabilir yahut pirinci ayrı bir tabakta soğuttuktan sonra bütün malzemeleri karıştırarak soğuk bir yaz salatası hazırlayabilirsiniz.

1 Porsiyonunda, 151 kalori, 23.5 g karbonhidrat, 2.0 g lif, 2.5 g protein, 5.3 g yağ, 0 mg kolesterol, 102 mg sodyum, 31 mg kalsiyum.

MARUL YAPRAĞINDA KÖRİLİ YUMURTA SALATASI VE FIRINLANMIŞ KUŞKONMAZ

8 kişilik *Hazırlama süresi: 10 dakika*

Pişirme süresi: 10 dakika

Program: sadece temel plan

- 8 adet marul yaprağı
- 8 sap kuşkonmaz, ayıklanmış
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- deniz tuzu
- 8 haşlanmış yumurta
- 1 sap kereviz, doğranmış
- 2 taze soğan, doğranmış

- ¼ fincan yumurtasız mayonez
- 1½ çay kaşığı köri
- 1 çay kaşığı iri taneli hardal
- limon suyu
- ¼ çay kaşığı deniz tuzu

Fırını 250 derecede ısıtın. Marul yapraklarını yıkayıp kurutun ve kenara ayırın. Kuşkonmazı yıkayıp kurutun. Zeytinyağı ve tuzla karıştırın. Bir tepsiye yerleştirip 8-10 dakika, yumuşayıncaya kadar fırında pişirin. Çıkarıp soğumaya bırakın.

Haşlanmış yumurtaları küp küp doğrayın ve orta büyüklükte bir kâseye koyun. Diğer malzemeleri de katıp karıştırın. Yumurta salatasını marul yapraklarının üzerine dökün. Kuşkonmaz saplarını ikiye bölün. Çok kalınlarsa boyuna da kesin. Her yaprağa bir tane kadar kuşkonmaz koyup sarın.

1 Porsiyonunda, 135 kalori, 2.7 g karbonhidrat, 1.2 g lif, 6.6 g protein, 11.2 g yağ, 189 mg kolesterol, 203 mg sodyum, 44 mg kalsiyum.

KIRMIZI MERCİMEK YEMEĞİ

6 kişilik *Hazırlama süresi: 5 dakika*

Pişirme süresi: 45 dakika

Program: temel ve gelişmiş planlar

- 2 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- ½ doğranmış soğan
- 2 çorba kaşığı doğranmış sarımsak
- 2 çay kaşığı siyah hardal tohumu
- 1 çay kaşığı kimyon

- 1 çay kaşığı zerdeçal
- ½ çay kaşığı kişniş ot
- 1 doğranmış havuç
- 2 fincan karnabahar, küçük çiçekler
- 1¼ fincan kırmızı mercimek, yıkanıp süzülmüş
- 6 fincan su
- 1 fincan doğranmış domates
- 2 fincan brokoli, küçük çiçekler
- ½ çay kaşığı deniz tuzu
- 1 çorba kaşığı limon suyu
- üzerine kıyılmış maydanoz yahut kişniş

Orta hararette ateşin üzerine büyük bir çorba tenceresini koyun. Zeytinyağını ısıtın. Soğanlarla sarımsağı yumuşayıncaya kadar sote edin. Hardal tohumlarını ekleyip tohumlar patlayana kadar karıştırın. Diğer baharatları da ekleyip 1 dakika kadar sote edin. Havuçla karnabaharı da ilave edin ve karıştırın. Mercimekle suyu ekleyin ve kaynamaya bırakın. Sonra ateşi kısıp mercimek yumuşayana kadar 25 dakika kaynatın. Domates, brokoli ve tuzu da ekleyip 5 dakika daha kaynatın. Servisten hemen önce limon suyunu katın ve üzerine maydanoz veya kişniş serpiştirin.

1 Porsiyonunda, 223 kalori, 32.1 g karbonhidrat, 14.8 g lif, 12.8 g protein, 5.6 g yağ, 0 mg kolesterol, 350 mg sodyum, 75 mg kalsiyum.

KURUTULMUŞ DOMATESLİ HİNDİ KÖFTELERİ

4 kişilik *Hazırlama süresi: 15 dakika*

Pişirme süresi: 8 dakika

Program: temel ve gelişmiş planlar

- 3 çorba kaşığı kurutulmuş domates
- 1 çay kaşığı sızma zeytinyağı
- ½ kilo organik hindi eti
- 1 çorba kaşığı balzamik sirke
- 2-3 çorba kaşığı taze fesleğen, kıyılmış
- 3 diş doğranmış sarımsak
- 1½ çay kaşığı Dijon hardalı
- deniz tuzu, karabiber

Kurutulmuş domatesleri ılık suda yaklaşık 10 dakika bekleterek yumuşatın. Suyu süzüp domatesleri ince ince doğrayın. Diğer malzemelerle karıştırarak 4 tane köfte yapın. Izgarada, tavada veya fırında 250 derecede yaklaşık 8 dakika pişirin. Büyük bir salatayla beraber servis edin.

NOT: Malzemeler zaman geçtikçe daha iyi karışırlar. Taze (dondurulmamış) hindi kullandığınız müddetçe pişmemiş köfteleri daha sonra kullanmak üzere dondurabilirsiniz.

1 Porsiyonunda, 198 kalori, 2.1 g karbonhidrat, 0 g lif, 22.8 g protein, 11.3 g yağ, 66 mg kolesterol, 156 mg sodyum, 11 mg kalsiyum.

HAŞLANMIŞ KARALAHANA YAPRAĞINDA AVOKADO VE SALSALI TAVUK VE SİYAH FASULYE

4 kişilik *Hazırlama süresi: 15 dakika*

Pişirme süresi: 10 dakika

Program: sadece temel plan

- ½ çorba kaşığı kimyon
- 2 çay kaşığı pul biber
- Arnavutbiberi
- 250 gram kemiksiz, derisi alınmış tavuk göğsü
- 1 çorba kaşığı sızma zeytinyağı veya üzüm çekirdeği yağı
- 1 çorba kaşığı taze limon suyu
- 2 fincan su
- 4 büyük karalahana yaprağı
- 1 kutu siyah fasulye konservesi, suyu süzülmüş
- 1 olgun avokado, dilimlenmiş
- (arzuya göre) acı sos

SALSA İÇİN

- 2 orta boy domates, dilimlenmiş
- 1 çorba kaşığı kırmızı soğan, dilimlenmiş
- 3 diş sarımsak, doğranmış
- ½ çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 çorba kaşığı taze kişniş, ince kıyılmış
- 1 çorba kaşığı taze limon suyu
- deniz tuzu

Büyük bir kâsede kimyon, pul biber, Arnavut biberi ve tuzu karıştırın. Tavuğu ince şeritler halinde doğrayın zeytinyağına yahut üzüm çekirdeği yağına bulayıp baharatlarla karıştırın.

Orta ateşte büyük bir tavayı ısıtın ve eğer gerekirse ilave yağla kaplayın. Şerit şerit kestiğiniz tavukları sıcak tavaya yerleştirip her yerini kızartın. Tavuğun kalınlığına bağlı olmakla beraber 5 dakika yeterli olacaktır. Üzerine limon suyu serpip bir kenarda soğumaya bırakın.

Bir tavaya suyu koyup kaynatın. Karalahanayı suya koyup kapağını kapatın ve 1 dakika pişirin. Sonra çıkarıp soğuk sudan geçirin.

Salsayı hazırlamak için bütün salsa malzemelerini bir kâsede karıştırın.

Tavukları, siyah fasulyeyi, avokado dilimlerini ve salsayı karalahana yapraklarının üzerine koyun. Kenarları içeri doğru katlayarak yaprakları dürün. Üzerine acı sos dökün.

1 Porsiyonunda, 267 kalori, 11.1 g karbonhidrat, 5.5 g lif, 19.2 g protein, 17.2 g yağ, 50 mg kolesterol, 205 mg sodyum, 65 mg kalsiyum.

AKŞAM YEMEĞİ TARİFLERİ

MERCİMEKLİ TAVUK GÜVEÇ

4 kişilik *Hazırlama süresi: 10 dakika*

Pişirme süresi: 55 dakika

Program: temel ve gelişmiş planlar

- 2 çorba kaşığı susam yağı
- 1 küçük soğan, doğranmış
- 2 sap kereviz, doğranmış
- 2 diş sarımsak

- 1 çorba kaşığı domates salçası
- 2 büyük organik derisiz, kemikli tavuk göğsü
- 1 çorba kaşığı zahter
- 1 çay kaşığı deniz tuzu
- ¼ fincan şarap (beyaz ya da kırmızı)
- 1 fincan yeşil mercimek
- 5 fincan su veya tavuk suyu
- 2 çorba kaşığı sızma zeytinyağı

Büyük bir tencerede susam yağını orta ateşte ısıtın, sonra soğan, kereviz ve havuçları yumuşayıncaya kadar pişirin. Sarımsakla domatesleri ekleyerek birkaç dakika daha sote edin. Tavuk, zahter ve tuzu da ilave edin ve sebzeler tavaya yapışmaya başlayıncaya kadar birkaç dakika pişirin.

Tavaya şarabı döküp kaynatarak yapışmış parçaları çözdürün. Mercimekle suyu ilave edin. Kaynamaya başlayınca ateşi kısın ve kapağını kapatıp yaklaşık 45 dakika tavuk ile mercimek pişene kadar pişirin. Tavuk pişerken kemiklerinden ayrılabilir. Servis etmeden önce kemikleri çıkarın.

Servisten hemen önce tavuğun üzerine zeytinyağı serpiştirin. Karalahana ve Bademli Kavrulmuş Kinoa ile (tarifi aşağıda) beraber servis edin.

1 Porsiyonunda, 467 kalori, 34.8 g karbonhidrat, 16 g lif, 39.8 g protein, 17.2 g yağ, 73 mg kolesterol, 112 mg sodyum, 78 mg kalsiyum.

KARALAHANA VE BADEMLİ KAVRULMUŞ KİNOA

4 kişilik Hazırlama süresi: 5 dakika

Pişirme süresi: 25 dakika

Program: sadece temel plan

- 1 çorba kaşığı susam yağı
- 1 fincan kinoa, yıkanmış
- 2 fincan karalahana, ince ince doğranmış,
- 1¾ fincan su
- ½ fincan kavrulmuş badem, ince ince kıyılmış

Orta boy bir tencerede susam yağını ısıtın. Kinoayı ekleyin. Orta ateşte 3-4 dakika sote edin. Kinoanın kokusu çıkmaya başlayacaktır. Karalahanayı da ekleyerek karıştırın. Suyu ilave edin ve kaynamaya bırakın. Tencerenin altını kısın, kapağını kapatın ve 12 dakika pişirin. Tencereyi ateşten alın ve kinoanın oturması için kapağı kapalı olduğu halde 10 dakika bekletin. Kavrulmuş bademle beraber servis edin.

1 Porsiyonunda, 272 kalori, 33.2 g karbonhidrat, 5.1 g lif, 9.6 g protein, 12.1 g yağ, 0 mg kolesterol, 17 mg sodyum, 110 mg kalsiyum.

KÂĞITTA SEBZELİ BALIK

4 kişilik Hazırlama süresi: 5 dakika

Pişirme süresi: 20 dakika

Program: temel ve gelişmiş planlar

- 1 kilo taze balık filetosu (tercihen mezgit ya da morina)
- tuz ve taze çekilmiş biber

- 1 kök rezene, jülyen doğranmış
- 1 sap pırasa, jülyen doğranmış
- 1 havuç, jülyen doğranmış
- 4 sap bokoli, uzun uzun doğranmış
- 4 diş sarımsak, dövülmüş
- 1½ çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- 4 dilim limon
- ½ çay kaşığı rezene tohumu, dövülmüş
- 2 çorba kaşığı beyaz şarap
- süsleme için kıyılmış maydanoz

Fırını 250 derecede ısıtın. Fırında pişirme kâğıdını her biri balığın hemen hemen iki katı ebatta olacak şekilde sekiz parçaya kesin. Aynı ebatta alüminyum folyoların üzerine ikişer pişirme kâğıdını koyun.

Balığı dört parçaya kesip tuz ve biberini katın. Her bir kâğıdın üzerine sebzelerle sarımsağın dörtte birini, sonra bir parça balığı koyun ve üzerine bir miktar zeytinyağı serpin. Balıkların üzerine birer dilim limon koyun ve az miktarda rezene tohumu, biraz da beyaz şarap serpin.

Pişirme kâğıdıyla folyoyu balığın üstüne katlayıp kenarlarını dikkatlice kıvırarak balığı paketleyin. Paketleri büyük bir fırın tepsisine koyup 20 dakika, kâğıtlar şişene kadar pişirin. Paketleri keserek açın ve balıkların üzerine maydanoz serpiştirin. Balıkları kâğıdıyla beraber yahut kâğıdını dikkatlice ayırarak tabaklara koyabilirsiniz.

1 Porsiyonunda, 277 kalori, 11.8 g karbonhidrat, 3.4 g lif, 40.9 g protein, 6.9 g yağ, 94 mg kolesterol, 223 mg sodyum, 95 mg kalsiyum.

HİNTPİRİNCİNDEN CEVİZLİ VE KURU ÜZÜMLÜ PİLAV

4 kişilik *Hazırlama süresi: 5 dakika*

Pişirme süresi: 45 dakika

Program: sadece temel plan

- 1 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- ½ fincan doğranmış pırasa
- 1 doğranmış havuç
- 2 sap kereviz, doğranmış
- ¾ fincan uzun taneli esmer pirinç
- ¼ fincan hintpirinci
- taze otlar (biberiye ve kekiği tavsiye ederiz)
- deniz tuzu
- 2 fincan su
- ⅓ fincan kuru üzüm
- ⅓ fincan ceviz, doğranıp kavrulmuş
- süsleme için doğranmış maydanoz

Orta boy bir tencerede zeytinyağını ısıtın ve pırasa, havuç ve kerevizi birkaç dakika sote edin. Pirinci, otları ve tuzu ekleyip karıştırın. Suyu ekleyin, kaynamaya başlayınca kapağını kapatıp altını kısın ve pirinçler pişene kadar 30 dakika pişirin.

Pirinçler yumuşayınca kuru üzüm ile cevizi ekleyip karıştırın, üzerini maydanozla süsleyip servis edin.

1 porsiyonunda, 303 kalori, 45.3 g karbonhidrat, 4.1 g lif, 7.3 g protein, 11.1 g yağ, 0 mg kolesterol, 84 mg sodyum, 65 mg kalsiyum.

ISPANAKLI HİNDİ KÖFTESİ

4 kişilik Hazırlama süresi: 10 dakika

Pişirme süresi: 30 dakika

Program: temel ve gelişmiş planlar

- 1½ fincan ceviz
- ½ kilo yağsız organik hindi
- 250 gr ıspanak, haşlanıp suyu sıkılmış
- 2 yumurta
- 1 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- ½ soğan, doğranmış
- 1 çay kaşığı kuru fesleğen
- ¼ çay kaşığı deniz tuzu
- karabiber

Fırını 250 derecede ısıtın. Cevizi robotta orta irilikte çekin. Büyükçe bir kâsede çekilmiş cevizi diğer malzemelerle beraber iyice karıştırın. Karışımı yağlanmış bir ekmek kalıbına dökün ve 30 dakika fırında pişirin. Fırından çıkarıp soğumaya bırakın. Darı ve Karnabahar Lapası (tarifi aşağıda) ve Kırmızı Soğan ve Kurutulmuş Domatesli Sebze Yemeği (tarifi aşağıda) ile beraber servis edin.

1 Porsiyonunda, 418 kalori, 7.4 g karbonhidrat, 4.5 g lif, 24.7 g protein, 34.5 g yağ, 139 mg kolesterol, 255 mg sodyum, 100 mg kalsiyum.

DARI VE KARNABAHAR LAPASI

4 kişilik *Hazırlama süresi: 5 dakika*

Pişirme süresi: 30 dakika

Program: sadece temel plan

- 1 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- ½ doğranmış kuru soğan
- ½ fincan yıkanmış darı
- 4 fincan doğranmış karnabahar
- 1½ fincan su
- 1 çay kaşığı kuru adaçayı veya 1 çorba kaşığı taze adaçayı
- ¼ çay kaşığı deniz tuzu
- süsleme için doğranmış maydanoz

Orta boy bir tencerede zeytinyağını ısıtın ve soğanları hafifçe kavurun. Darı, karnabahar ve adaçayını ilave ederek 1 dakika daha kavurun. Suyu ekleyip kaynatın, sonra tuzunu koyun. Kapağını kapatıp ateşi kısın ve 20 dakika, darı yumuşayana kadar pişirin. Piştikten sonra patates ezeceğiyle ezin. Üzerine maydanoz serpip servise sunun.

1 porsiyonunda, 122 kalori, 19.5 g karbonhidrat, 3.8 g lif, 3.9 g protein, 3.6 g yağ, 0 mg kolesterol, 121 mg sodyum, 20 mg kalsiyum.

KIRMIZI SOĞAN VE KURUTULMUŞ DOMATESLİ SEBZE YEMEĞİ

4 kişilik Hazırlama süresi: 5 dakika

Pişirme süresi: 10 dakika

Program: temel ve gelişmiş planlar

- ½ kırmızı soğan, doğranmış
- 2 çorba kaşığı kurutulmuş domates, doğranmış
- 4-6 fincan ince doğranmış yeşillik (karalahana, pazı ve beyaz lahana)
- ½ fincan su
- 1 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- balzamik sirke (arzuya göre)

Soğan, domates ve yeşillikleri bir tavaya koyup su ekleyin. Kaynayınca altını kısıp yeşillikler yumuşayıncaya kadar kaynatmaya devam edin. Servis etmeden önce üzerinde zeytinyağı ve balzamik sirke gezdirin.

1 Porsiyonunda, 82 kalori, 10.6 g karbonhidrat, 2.1 g lif, 3.1 g protein, 4.0 g yağ, 0 mg kolesterol, 72 mg sodyum, 120 mg kalsiyum.

SUSAMLI FISTIKLI SOS İLE TAZE ŞEKER BEZELYE

4 kişilik Hazırlama süresi: 5 dakika

Pişirme süresi: 10 dakika

Program: temel ve gelişmiş planlar

- 250 gr sert *tofu*
- 2 çorba kaşığı fıstık ezmesi

- 1 çorba kaşığı beyaz şarap
- 1 çorba kaşığı *tamari*
- ½ çorba kaşığı kahverengi pirinç sirkesi
- kurutulmuş çili biber
- 1 çorba kaşığı susam
- 1 çorba kaşığı susam yağı
- 1 çorba kaşığı doğranmış zencefil
- 1 çorba kaşığı doğranmış sarımsak
- 4 taze doğranmış soğan, biraz da süslemek için
- 4 fincan taze bezelye

Tofuyu yıkayıp kurulayın. Orta boy küpler halinde doğrayıp kenara ayırın. Sos için, fıstık ezmesi, şarap, *tamari*, pirinç sirkesi, çili biber ve susamı küçük bir kâsede iyice karıştırın.

Büyükçe bir tavada susam yağını ısıtın, zencefil, sarımsak ve taze soğanı ekleyin ve yakmamaya dikkat ederek bir dakika karıştırın. Tofuyu ekleyin ve hafifçe kızarıncaya kadar tavada çevirin. Bezelyeyi ekleyin ve yumuşayıncaya kadar pişirin. Sosu katıp bir dakika daha pişirin. Üzerine biraz daha taze soğan ekleyip soğumadan esmer pirinç pilavıyla (tarifi aşağıda) beraber servis edin.

1 Porsiyonunda, 346 kalori, 29.0 g karbonhidrat, 10.3 g lif, 25.2 g protein, 16.3 g yağ, 0 mg kolesterol, 319 mg sodyum, 462 mg kalsiyum.

ESMER PİRİNÇ PİLAVI

4 kişilik Hazırlama süresi: 2 dakika

Pişirme süresi: 25 dakika

Program: sadece temel plan

- 1 fincan ufak esmer pirinç, yıkanmış
- 2 fincan su
- deniz tuzu

Pirinci orta boy bir tencereye koyun. Üzerine gelecek kadar su koyup kaynatın. Kaynamaya başlayınca altını kısıp tuz ilave edin ve kapağı kapatın. Pirinçler yumuşayıncaya ve suyunu çekinceye kadar kısık ateşte kaynatın. Soğumadan servis edin. Artan pilavı kapaklı bir kapta dolapta saklayın. Esmer pirinç pilavı 5 gün tazeliğini korur.

1 Porsiyonunda, 172 kalori, 12 g karbonhidrat, 1.6 g lif, 3.6 g protein, 1.3 g yağ, 0 mg kolesterol, 44 mg sodyum, 21 mg kalsiyum.

AKDENİZ KARİDESİ

6 kişilik Hazırlama süresi: 10 dakika

Pişirme süresi: 5 dakika

Program: temel ve gelişmiş planlar

- ½ kilo çiğ karides, soyulmuş ve damarları ayıklanmış
- deniz tuzu ve biber
- 2 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 doğranmış kırmızı soğan

- 2 çorba kaşığı doğranmış sarımsak
- 2 fincan üzüm domates, ikiye bölünmüş
- 2 çorba kaşığı taze fesleğen, ince kıyılmış
- ¼ fincan kalamata zeytini, doğranmış
- 4 fincan kuzu ıspanak

Karidesin suyunu süzüp kurulayın. Tuz ve biberini katıp kenara koyun. Büyük bir tavada zeytinyağını ısıtın, soğanla sarımsağı hafifçe kavurun. Domatesi ekleyip bir dakika kadar ateşte çevirin. Karidesi ekleyip bir dakika kadar iki tarafını da kızartın. Taze fesleğenle zeytinleri ekleyip karıştırın ve ateşten alın. Ispanağı da karıştırıp Izgara Mısır İrmiği (tarifi aşağıda) ile beraber servis edin.

1 Porsiyonunda, 144 kalori, 5.1 g karbonhidrat, 1.5 g lif, 17.2 g protein, 6.1 g yağ, 147 mg kolesterol, 277 mg sodyum, 77 mg kalsiyum.

IZGARA MISIR İRMİĞİ

4-6 kişilik *Hazırlama süresi: 5 dakika*

Pişirme süresi: 1 saat

Program: sadece temel plan

- 2 fincan mısır irmiği
- ½ çay kaşığı tuz
- 6 fincan su
- 2 çorba kaşığı sızma zeytinyağı

Orta boy bir tencerede mısır irmiği, tuz ve suyu karıştırın. Topaklanmaması için karıştırın, sonra iyice kaynatın. Orta ateşte suyunu çekene ve irmik yumuşayana kadar yaklaşık 30 dakika karıştırın.

1 çorba kaşığı zeytinyağı ile küçük bir tepsiyi yağlayın. Mısır irmiğini tepsiye döküp 20 dakika soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra irmiği dilimleyin.

İrmiği kızartmak için orta ateş üzerinde bir tavayı ısıtın. Kalan zeytinyağını ilave edin. Yağ kızınca irmik dilimlerinin her iki tarafını tavada 3'er dakika kızartın. Dışı kızarmış içi yumuşak olmalı. Sıcak sıcak servis edin.

1 Porsiyonunda, 141 kalori, 30.0 g karbonhidrat, 2.9 g lif, 2.7 g protein, 1.5 g yağ, 0 mg kolesterol, 203 mg sodyum, 10 mg kalsiyum.

SİYAH FASULYE ÇORBASI

5-7 kişilik Hazırlama süresi: 5 dakika

Pişirme süresi: 20-25 dakika

Program: temel ve gelişmiş planlar

- 1 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 çorba kaşığı sarımsak
- 1 doğranmış kuru soğan
- 1 çay kaşığı kimyon
- 2 kutu siyah fasulye konservesi
- 1 defne yaprağı
- 1½ çorba kaşığı *tamari*
- 1 çorba kaşığı limon suyu
- süslemek için doğranmış maydanoz

Orta ateşteki tencerede zeytinyağını ısıtın. Sarımsakla soğanı hafifçe pembeleştirin. Kimyonu ekleyip karıştırın. Konserve fasulyeyi suyuyla beraber tencereye boşaltın, su veya et suyu ve defne yaprağını ekleyin.

Kaynamaya başlayınca altını kısıp 10-15 dakika daha kaynatın. *Tamari* ile limon suyunu ekleyip 1 dakika daha kaynatın. Üzerine kıyılmış maydanozu ilave edin. Fırında Kimyonlu Pilav (tarifi aşağıda) ve Sarımsaklı Karalahana ve Karnabahar (tarifi aşağıda) ile beraber servis edin.

1 Porsiyonunda, 443 kalori, 77.7 g karbonhidrat, 18.8 g lif, 27.0 g protein, 3.9 g yağ, 0 mg kolesterol, 224 mg sodyum, 176 mg kalsiyum.

FIRINDA KİMYONLU PİLAV

4 kişilik *Hazırlama süresi: 5 dakika*

Pişirme süresi: 35 dakika

Program: sadece temel plan

- 1 fincan uzun taneli kahverengi pirinç
- ½ çorba kaşığı kimyon tohumu
- 2 fincan su
- deniz tuzu

Fırının ısısını 250 dereceye getirin. Pirinci fırın tepsisine yayın, üzerine kimyon tohumunu serpin ve yaklaşık on dakika fırında pişirin. Büyün pirinç tanelerinin kızarması için arada bir karıştırın. Kızaran pirinci ve kimyonu tencerede suyla kaynatın. Kaynamaya başlayınca tuzunu ekleyip altını kıstıktan sonra 20 dakika kadar kaynamaya devam etsin.

1 Porsiyonunda, 175 kalori, 36.5 g karbonhidrat, 1.7 g lif, 3.7 g protein, 1.4 g yağ, 0 mg kolesterol, 45 mg sodyum, 30 mg kalsiyum.

SARIMSAKLI KARALAHANA VE KARNABAHAR

4 kişilik *Hazırlama süresi: 3 dakika*

Pişirme süresi: 10 dakika

Program: temel ve gelişmiş planlar

- 1 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 çorba kaşığı sarımsak
- 2 fincan karnabahar, küçük çiçekler
- 6 fincan doğranmış karnabahar
- ½ fincan su

Yağı tencerede ısıtın, sarımsak ile karnabaharı orta ateşte karnabahar yumuşayana kadar sote edin. Karalahana ile suyu ilave edin. Kapağı kapatın ve lahana yumuşayana ve suyunu çekene kadar 3-4 dakika demlendirin.

1 Porsiyonunda, 96 kalori, 13.4 g karbonhidrat, 3.3 g lif, 4.4 g protein, 4.1 g yağ, 0 mg kolesterol, 59 mg sodyum, 165 mg kalsiyum.

CEVİZLİ SOMON BÖREĞİ

8 börek *Hazırlama süresi: 5 dakika*

Pişirme süresi: 30 dakika

Program: temel ve gelişmiş planlar

- 1 kutu açık deniz somonu
- 1¾ fincan ceviz
- 2 yumurta

- 3 doğranmış taze soğan
- 1 doğranmış kereviz sapı
- 1 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 çorba kaşığı limon suyu
- ½ çay kaşığı deniz tuzu
- pul biber

Fırını 250 derecede ısıtın. Somonun suyunu süzün. Cevizleri robotta çekin. Diğer malzemeleri de ekleyip karıştırın. Karışımı 8 orta boy börek şeklinde bölüp yağlanmış bir tepside kızarana kadar 25-30 dakika pişirin. Acılı Şeftali Sosu (tarifi aşağıda) ve Bademli Pazı (tarifi aşağıda) ile birlikte servis edin.

1 Porsiyonunda, 251 kalori, 4.0 g karbonhidrat, 2.5 g lif, 9.5 g protein, 23.1 g yağ, 63 mg kolesterol, 151 mg sodyum, 33 mg kalsiyum.

ACILI ŞEFTALİ SOSU

8 kişilik *Hazırlama süresi: 5 dakika*

Pişirme süresi: 15 dakika

Program: sadece temel plan

- 4 tane şeftali
- 3 taze soğan, doğranmış
- 1½ çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- 2 çorba kaşığı kişniş
- 2 çorba kaşığı taze sıkılmış limon suyu
- ½ çay kaşığı doğranmış acı kırmızı biber
- deniz tuzu

Şeftalileri küçük bir tencerede 2 çorba kaşığı suyla kısık ateşte ısıtın; taze soğan, zeytinyağı, limon suyu, acı kırmızıbiber ve tuzu ilave edin. Orta ateşte şeftaliler eriyene kadar kaynatın. Ilık veya soğuk servis edebilirsiniz.

1 Porsiyonunda, 44 kalori, 5.4 g karbonhidrat, 0.9 g lif, 0.6 g protein, 2.7 g yağ, 0 mg kolesterol, 21 mg sodyum, 9 mg kalsiyum.

BADEMLİ PAZI

4 kişilik *Hazırlama süresi: 3 dakika*

Pişirme süresi: 10 dakika

Program: temel ve gelişmiş planlar

- ¼ fincan doğranmış badem
- 1 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- 6 fincan pazı, doğranmış
- deniz tuzu

Fırını 250 derecede ısıtın. Bademleri fırında 6-7 dakika hafifçe kavurun.

Bir tencerede zeytinyağını ısıtın. Pazıyı sote edin, tuz ekleyin. Pazı yumuşayınca bademleri de ekleyip servis edin.

1 Porsiyonunda, 74 kalori, 6.4 g karbonhidrat, 1.6 g lif, 2.2 g protein, 6.4 g yağ, 0 mg kolesterol, 154 mg sodyum, 45 mg kalsiyum.

HİNDİSTANCEVİZLİ KÖRİLİ SEBZELİ TAVUK

4 kişilik *Hazırlama süresi: 10 dakika*

Pişirme süresi: 25-30 dakika

Program: temel ve gelişmiş planlar

- 2 çorba kaşığı susam yağı
- 1 çorba kaşığı hardal çekirdeği
- 1 çorba kaşığı beyaz şarap
- 1 doğranmış soğan
- 1 çorba kaşığı doğranmış sarımsak
- 1 çorba kaşığı toz köri
- acı biber
- 2 büyük (ya da 4 küçük) kemikli tavuk budu
- ½ çay kaşığı deniz tuzu
- 1 doğranmış havuç
- 2 fincan karnabahar, orta boy çiçekler
- ½ doğranmış dolma biber
- 1 doğranmış elma
- 1 kutu hindistancevizi sütü
- 1½ fincan donmuş bezelye
- süslemek için doğranmış kişniş

Büyük bir tencerede susam yağını ısıtın. Hardal çekirdeklerini ekleyip patlamaya başlayıncaya kadar karıştırın; dikkat edin, yanmasınlar. Çabucak soğanı ve sarımsağı ekleyip 5 dakika kadar kavurun. Köri ile acı biberi ilave edip karıştırın. Tavukları tencereye koyun, üzerine yarım çay kaşığı tuz serpin ve her yanını kızartın. Havuç, karnabahar ve dolma biberi ekleyip 3-4 dakika pişirin. Elma, hindistancevizi sütü ile kalan tuzu ilave ederek kısık ateşte 15-20 dakika, tavuk pişene kadar

kaynatın. Bezelyeyi de ekleyip 2-3 dakika daha kaynatın. Üzerine kişniş serpiştirip servis edin.

1 Porsiyonunda, 565 kalori, 29.1 g karbonhidrat, 9.8 g lif, 34.9 g protein, 36.6 g yağ, 73 mg kolesterol, 618 mg sodyum, 110 mg kalsiyum.

KİŞNİŞ VE BADEM KAPLI DENİZTARAĞI

2 kişilik *Hazırlama süresi: 15 dakika*

Pişirme süresi: 10 dakika

Program: temel ve gelişmiş planlar

- 6 büyük deniztarağı
- ½ fincan beyaz şarap
- 2 tutam deniz tuzu
- ¼ çiğ badem
- 1 çorba kaşığı kişniş tohumu
- karabiber
- ½ çorba kaşığı üzüm çekirdeği yağı
- 2 çay kaşığı balzamik sirke

Fırını 250 dereceye getirin. Deniztarağının sert damarlarını alın, yıkayıp kurulayın. Şaraba bir tutam tuz ekleyin ve deniztaraklarını 10 dakika şarabın içine yatırın. Bu sırada bademleri bir tavada 7-8 dakika kavurun. Kişniş tohumunu mutfak robotunda iri taneli olmak üzere çekin. Kavrulmuş bademleri, bir tutam tuz ve biber ilave edip biraz daha çekin.

Marine ettiğiniz deniztaraklarını bademli karışıma bulayın. Orta ateşte kızdırdığınız yağda 2-3 dakika kızartın. Üzerine balzamik sirke serpip sıcak sıcak servis edin. Yanında Tatlı Patates Püresi (tarifi aşağıda) ve Sote Ispanak ve Suteresi (tarifi aşağıda) ile birlikte servis edin.

1 Porsiyonunda, 228 kalori, 6.4 g karbonhidrat, 1.5 g lif, 17.7 g protein, 9.9 g yağ, 30 mg kolesterol, 383 mg sodyum, 65 mg kalsiyum.

TATLI PATATES PÜRESİ

4 kişilik *Hazırlama süresi: 5 dakika*

Pişirme süresi: 20 dakika

Program: sadece temel plan

- 3 orta boy tatlı patates
- 2 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- deniz tuzu

Tatlı patatesleri büyük bir tencerede yıkayın. Su ekleyip kaynatın. Kısık ateşte 15-20 dakika daha, patatesler yumuşayana kadar pişirin. Soğuyunca kabuklarını soyun. Patatesleri sudan çıkarıp soğumaya bırakın. Suyu dökün ve patatesleri tekrar tencereye koyun, tuz ve yağ ilave edip çatal yardımıyla ezin.

1 Porsiyonunda, 137 kalori, 17.7 g karbonhidrat, 2.8 g lif, 1.7 g protein, 6.9 g yağ, 0 mg kolesterol, 89 mg sodyum, 32 mg kalsiyum.

SOTE ISPANAK VE SUTERESİ

4 kişilik *Hazırlama süresi: 5 dakika*

Pişirme süresi: 5 dakika

Program: temel ve gelişmiş planlar

- 1 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- 2 fincan suteresi

- 8 fincan ıspanak
- deniz tuzu

Büyük bir tencerede zeytinyağını ısıtın. Suteresini ekleyin ve 3 dakika kadar sote edin. Ateşten alıp ıspanağı ekleyin. Tuz ilave edin.

1 Porsiyonunda, 46 kalori, 3.6 g karbonhidrat, 1.4 g lif, 2.1 g protein, 3.6 g yağ, 0 mg kolesterol, 113 mg sodyum, 87 mg kalsiyum.

NAR EKŞİLİ KUZU

4 kişilik *Hazırlama süresi: 30 dakika (marine süresi dahil)*

Pişirme süresi: 20-25 dakika

Program: sadece temel plan

- 2 çorba kaşığı balzamik sirke
- 1 çorba kaşığı sarımsak
- 1 çorba kaşığı Dijon hardalı
- 4 kuzu incik
- 2 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- ½ doğranmış kuru soğan
- 1 çorba kaşığı sarımsak
- 2 çorba kaşığı nar ekşisi
- 1 defne yağrağı
- 1 çorba kaşığı taze ya da 1 çay kaşığı kuru adaçayı
- ¼ çay kaşığı deniz tuzu
- 1 kutu kuru fasulye
- ¼ fincan su veya kırmızı şarap

- ¼ fincan taze maydanoz
- ½ fincan nar tanesi

Geniş ve derin bir tabakta sirke, sarımsak ve hardalı karıştırın. Kuzunun fazla yağını aldıktan sonra sosa bulayın. 30 dakika sosta yatsın.

Bu sıra tavada yağı kızdırın. Soğanla sarımsağı kavurun. Kuzuyu kızartın. Her iki tarafına nar ekşisi döküp biraz daha kızartın. Defne yaprağı, adaçayı, suyuyla beraber kuru fasulyeyi ve su veya şarabı da ilave edin. Kuzu yumuşayıncaya ve fasulye ısınana kadar 15-20 dakika kaynatın.

Fasulyeli kuzuyu nar taneleri ve maydanozla süsledikten sonra Limonlu Brokoli (tarifi aşağıda) ile servis edin.

1 porsiyonunda, 720 kalori, 74.1 g karbonhidrat, 27.0 g lif, 65.4 g protein, 18.2 g yağ, 128 mg kolesterol, 265 mg sodyum, 230 mg kalsiyum.

LİMONLU BROKOLİ

4 kişilik *Hazırlama süresi: 2 dakika*

Pişirme süresi: 5 dakika

Program: temel ve gelişmiş planlar

- 1 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- 4 fincan brokoli, büyük yapraklı
- deniz tuzu
- ½ limon, dilimlenmiş

Zeytinyağını büyükçe bir tencerede ısıtın. Brokoliyi tencereye atıp yumuşayıncaya kadar çevirin. Tuzlayıp limon dilimleriyle servis edin.

1 Porsiyonunda, 64 kalori, 7.2 g karbonhidrat, 2.4 g lif, 2.5 g protein, 3.7 g yağ, 0 mg kolesterol, 88 mg sodyum, 45 mg kalsiyum.

KİNOALI ÇABUK MEKSİKA ÇİLİSİ

8 kişilik *Hazırlama süresi: 5 dakika*

Pişirme süresi: 25 dakika

Program: sadece temel plan

- 2 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 doğranmış kuru soğan
- 2 çorba kaşığı doğranmış sarımsak
- 2 çorba kaşığı toz çili
- 1 çorba kaşığı çekilmiş kimyon
- 1 çorba kaşığı pul biber
- ½ çay kaşığı pul çili
- 1 çay kaşığı kurutulmuş keklik otu
- 2 çorba kaşığı domates salçası
- 1 çorba kaşığı kırmızı şarap veya su
- ½ fincan yıkanmış kinoa
- ½ dolma biber, doğranmış
- 1 doğranmış kabak
- 1 kutu siyah fasulye
- 1 kutu pinto fasulye
- 4 fincan su veya sebze suyu
- 1 kutu domates sosu
- 1 çay kaşığı deniz tuzu
- taze sıkılmış limon suyu
- süslemek için doğranmış maydanoz (isteğe bağlı)

Büyük bir tencerede zeytinyağını ısıtın. Soğanla sarımsağı hafifçe kavurun. Baharatları ilave edip 2 dakika karıştırın. Ardından domates salçasını ekleyip bir dakika daha pişirin. Suyu veya şarabı dökün, sonra kinoayı ekleyin. Kinoanın rengi değişene kadar kavurun.

Dolma biber ile kabağı ekleyip yumuşayıncaya kadar pişirin. Suyuyla beraber fasulyeyi, suyu, domates sosunu ve tuzu ilave edin. Kaynamaya başlayınca altını kısıp 15 dakika daha kaynatın. Limon suyu ve maydanozla süsleyin.

1 Porsiyonunda, 467 kalori, 79.8 g karbonhidrat, 19.2 g lif, 25.9 g protein, 6.2 g yağ, 0 mg kolesterol, 423 mg sodyum, 176 mg kalsiyum.

FIRINLANMIŞ TORTİLLA ŞERİTLERİ

4 kişilik *Hazırlama süresi: 5 dakika*

Pişirme süresi: 5 dakika

Program: sadece temel plan

- 1 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- 4 organik mısır tortillası
- deniz tuzu

Fırını 250 dereceye getirin. Tortillaların iki tarafına yağ sürün. Şerit şerit kesin. Tepsiye yerleştirip 5 dakika fırında pişirin. Gevrekleşen tortillaları fırından çıkardıktan hemen sonra tuzlayın.

1 porsiyonunda, 62 kalori, 10.7 g karbonhidrat, 1.5 g lif, 1.4 g protein, 1.8 g yağ, 0 mg kolesterol, 69 mg sodyum, 21 mg kalsiyum.

KABAKLI KARALAHANA

4 kişilik Hazırlama süresi: 5 dakika

Pişirme süresi: 30 dakika

Program: sadece temel plan

- 2 fincan balkabağı, kabuğu soyulmuş ve küp küp doğranmış
- ½ kırmızı soğan, ince ince doğranmış
- 2 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- deniz tuzu
- 6 fincan doğranmış karalahana
- ¾ fincan su

Fırını 250 dereceye getirin. Küp küp doğranmış kabak ile kırmızı soğanı 1 çorba kaşığı zeytinyağı ve tuzla karıştırın. Tepsiye koyup 25 dakika kadar fırında pişirin.

Tavayı orta ateşte ısıtın. Karalahana ile suyu ilave edip birkaç dakika pişirdikten sonra üzerini kapakla örterek karalahanayı buharla pişirin. Suyunu çekince fırında pişen kabakla soğanı lahanaya ilave edin, üzerine kalan zeytinyağını dökerek servis edin.

1 Porsiyonunda, 147 kalori, 19.5 g karbonhidrat, 3.6 g lif, 4.2 g protein, 7.5 g yağ, 0 mg kolesterol, 105 mg sodyum, 186 mg kalsiyum.

MAYDANOZ VE NANELİ ACI SOS İLE IZGARA SOMON

4 kişilik Hazırlama süresi: 10 dakika

Pişirme süresi: 20 dakika

Program: temel ve gelişmiş planlar

- 1 kilo açık deniz somonu
- 1 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- deniz tuzu ve karabiber

ACI SOS

- 1 küçük demet maydanoz, saplarıyla beraber, yıkanmış
- 2 çorba kaşığı taze nane yaprağı, doğranmış
- 3 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- 1½ çorba kaşığı doğranmış sarımsak
- deniz tuzu
- 1 çorba kaşığı taze sıkılmış limon suyu
- pul çili biber (isteğe bağlı)

Somonu zeytinyağı, tuz ve biber karışımına yatırın. 10 dakika beklesin.

Acı sosun malzemelerini blenderde karıştırın. Kenara koyun.

Izgarayı ya da tavayı orta ateşte ısıtın ve balığı derili tarafı alta gelecek şekilde ızgara yahut tavaya yerleştirin. Balığın derisi kızarsın, her tarafı pişsin. Kalınlığına bağlı olmakla beraber bu yaklaşık 15 dakika sürecektir. Diğer tarafını da bir müddet pişirdikten sonra ocaktan alın ve derili tarafı üste gelecek şekilde tabağa koyun. Derisini soyup balığı ters çevirin. Üstüne acı sosu dökün ve limon dilimleri, Kuru Fasulye ve Mısır Salatası (tarifi aşağıda) ve Izgara Yaz Sebzeleri (tarifi aşağıda) ile servis edin.

1 Porsiyonunda, 479 kalori, 1.9 g karbonhidrat, 0.5 g lif, 38.1 g protein, 34.6 g yağ, 107 mg kolesterol, 226 mg sodyum, 43 mg kalsiyum.

KURU FASULYE VE MISIR SALATASI

4 kişilik Hazırlama süresi: 10 dakika

Pişirme süresi: yok

Program: sadece temel plan

- 1 kutu kuru fasulye konservesi, suyu süzülmüş
- 1 koçan mısır tanesi, koçanından ayrılmış olarak yahut ¾ fincan dondurulmuş mısır, buzları çözülmüş olarak
- 1 havuç, doğranmış
- 1 sap kereviz, doğranmış
- 1 çorba kaşığı doğranmış maydanoz

ÇEŞNİ OLARAK

- 3 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- 1½ çorba kaşığı limon suyu
- 1 çay kaşığı çekilmiş kimyon
- ½ çay kaşığı çekilmiş kişniş
- ½ çay kaşığı deniz tuzu

Fasulye, mısır, havuç, kereviz ve maydanozu karıştırıp kenara koyun. Sos malzemelerini karıştırıp salataya katın.

1 Porsiyonunda, 478 kalori, 71.4 g karbonhidrat, 27.7 g lif, 26.3 g protein, 11.5 g yağ, 0 mg kolesterol, 278 mg sodyum, 185 mg kalsiyum.

IZGARA YAZ SEBZELERİ

4-6 kişilik Hazırlama süresi: 1 saat 5 dakika (marine süresi dâhil)

Pişirme süresi: 15 dakika

Program: temel ve gelişmiş planlar

- 1 tutam kuşkonmaz, ayıklanmış
- 1 kabak
- 1 soğan
- 1 kırmızı dolma biber
- ⅓ fincan sızma zeytinyağı
- deniz tuzu
- biber

Sebzeleri yıkayıp dilediğiniz tarz ve boyutta doğrayın. Bir kaseye koyun. Zeytinyağı, tuz ve biber ilave edin. Üzerini kapatıp buzdolabına koyun.

Izgarayı orta ateşte ısıtın ve marine edilmiş sebzeleri ızgaranın üstüne yerleştirin. Arzu edilen yumuşaklığa kavuşuncaya kadar sebzeleri arada bir çevirin. 250 derecede ısıtılmış fırında da pişirebilirsiniz. Pişirme süresi sebzelerin ebadına göre değişir.

1 Porsiyonunda, 143 kalori, 7.7 g karbonhidrat, 2.9 g lif, 2.7 g protein, 12.3 g yağ, 0 mg kolesterol, 49 mg sodyum, 33 mg kalsiyum.

SEBZELİ VE KAJULU TOFU

4 kişilik *Hazırlama süresi: 10 dakika*

Pişirme süresi: 10 dakika

Program: temel ve gelişmiş planlar

- ½ baş brokoli, saplarıyla beraber
- ½ kilo sert tofu
- 1½ çorba kaşığı susam yağı
- 1 çorba kaşığı doğranmış zencefil
- 2 diş doğranmış sarımsak

- 1 büyük havuç, jülyen doğranmış
- 1 Çin lahanası; doğranmış
- 1 çorba kaşığı *tamari*
- 1 çay kaşığı ısınmış susam yağı
- 1 fincan şeker bezelye
- ¾ fincan çiğ kaju
- 1 çorba kaşığı acı sos yahut *hoisin* sos (isteğe bağlı)

Tofuyu yıkayıp kurulayın. Küp küp doğrayın. Brokolinin saplarını yapraklarından ayırın. Yaprakları doğrayıp kenara ayırın. Sapların kabuğunu soyup jülyen tarzda doğrayın ve bunları da kenara koyun. Bir tavada susam yağının yarısını ısıtın. Zencefille sarımsağı ekleyip karıştırın. Hemen ardından tofuyu ilave edip her yanını kızartın. Tofuyu tavadan alıp kenara koyun.

Tavayı sudan geçirip kurulayın ve kalan susam yağını ısıtın. Havuçları ve brokoli köklerini yumuşayıncaya kadar sote edin. *Tamari*, susam yağı ve şeker bezelyeyi ekleyin. Bezelyeler yumuşamaya başlayana kadar sote edin.

Tofuyu yeniden tavaya koyun, kajuları da ekleyin. Bunlar ısınınca acı sos veya *hoisin* sos ile servis edin.

1 Porsiyonunda, 354 kalori, 24.4 g karbonhidrat, 7.5 g lif, 18.3 g protein, 23.5 g yağ, 0 mg kolesterol, 601 mg sodyum, 365 mg kalsiyum.

PAZAR GECESİ BALIK TÜRLÜSÜ

4 kişilik *Hazırlama süresi: 10 dakika*

Pişirme süresi: 15 dakika

Program: temel ve gelişmiş planlar

- 1½ çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 doğranmış soğan
- 2 diş doğranmış sarımsak
- 2 orta boy doğranmış domates
- 2 çorba kaşığı doğranmış maydanoz
- 1 çorba kaşığı doğranmış taze kekik
- 1 çorba kaşığı doğranmış taze biberiye
- 1 defne yaprağı
- ½ çay kaşığı pul çili
- ½ kilo beyaz balık (mesela mezgit ya da morina balığı), küp küp doğranmış
- 250 gr karides, ayıklanmış
- 1 fincan beyaz şarap
- 2 fincan balık veya sebze suyu
- ½ çay kaşığı deniz tuzu
- biber
- 250 gr midye, yıkanıp ayıklanmış
- 250 gr küçük midye
- 1 limon, dilimlenmiş
- süslemek için maydanoz

Büyük bir tencerede zeytinyağını ısıtın. Soğanla sarımsağı kavurun. Domatesi, sebzeleri ve pul çiliyi ilave edip birkaç dakika sote edin. Sebzelerin üstüne balığı ve karidesi koyun.

Ateşi kısın, tencerenin kapağını kapatın ve 4 dakika kaynatın. Küçük midyeleri ilave edin, kapağı kapatın, 5 dakika sonra kabukları açılmaya başlayacaktır. O zaman büyük midyeleri de atın, 3 dakika daha kaynatın. Hem büyük hem küçük midyelerin kabukları tamamıyla açılmış, balık ise pişmiş olacaktır.

Kepçeyle kâselere koyun ve limon dilimleri, maydanoz ile süsleyin. Tatlandırmak için biraz biber serpin.

1 Porsiyonunda, 371 kalori, 15.6 g karbonhidrat, 2.0 g lif, 48.5 g protein, 9.3 g yağ, 190 mg kolesterol, 826 mg sodyum, 107 mg kalsiyum.

ÖNERİLER

Haftalık alışverişe çıkmadan önce:

1. Buzdolabındaki çabuk bozulan yiyecekleri atın ve alışveriş listesinde bulunup da evde de olan şeyleri tespit edin.
2. Daha sonra kullanmak üzere dondurucuda saklamak istediğiniz şeyleri belirleyin. Çorba, yahni, burger, köfte, pilav ve soslar dondurucuda saklanabilir.
3. Dondurulamayacak yemek artıklarını o hafta kullanmaya bakın.

Bol bol saklama kabı edinin. Cam saklama kaplarını tercih edin.

Arkadaşlarınızla yemek alışverişinde bulunun. Yemekleri fazla fazla pişirip herkes kendi yaptığı yemeğin yarısını paylaşırsa, pazartesi yemek pişirdiyseniz, salı pişirmezsiniz. Paylaşmanın güzelliği de cabası!

Aldığınız şeyleri, hangi sırayla kullanacağınızı düşünerek mutfak dolaplarına ve buzdolabına yerleştirin.

Haftalık menünüzü yazıp buzdolabının kapağına yapıştırın. Önceden yapılması gereken şeyleri not edin.

Haftalık menüye göz atın ve hangi şeyleri önceden hazırlayabileceğinizi tespit edin. Mesela ceviz, badem ve çekirdekleri kavurmak; sos, pesto yapmak vs.

Geceden yapabileceğiniz yemekleri tespit edin.

I. HAFTA ALIŞVERİŞ LİSTESİ

Çeşniler

- ☐ Sızma zeytinyağı
- ☐ Susam yağı
- ☐ Tamari
- ☐ Pirinç şarap sirkesi
- ☐ Beyaz şarap
- ☐ Balzamik sirke
- ☐ Elma sirkesi

Otiar (kuru)

- ☐ Fesleğen
- ☐ Defne yaprağı
- ☐ Adaçayı
- ☐ Kekik

Baharat

- ☐ Karabiber
- ☐ Arnavut biberi
- ☐ Toz kimyon
- ☐ Tohum kimyon
- ☐ Tohum rezene
- ☐ Toz çili
- ☐ Pul biber
- ☐ Deniz tuzu

Kurutulmuş Gıdalar

- ☐ Hintpirinci (2 fincan)
- ☐ Küçük taneli esmer pirinç (2 fincan)
- ☐ Uzun taneli pirinç (2¼ fincan)
- ☐ Kinoa (1 fincan)
- ☐ Darı (½ fincan)
- ☐ Yeşil mercimek (1 fincan)
- ☐ Kuru fasulye (1 kutu)
- ☐ Siyah fasulye (3 kutu)
- ☐ Kırık bezelye (1 fincan)
- ☐ Kavrulmamış ceviz (4 fincan)
- ☐ Susam (1 küçük kap)
- ☐ Mısır irmiği (⅓ fincan)
- ☐ Doğal fıstık ezmesi
- ☐ Kalamata zeytini
- ☐ Kurutulmuş domates (½ fincan)
- ☐ Domates salçası
- ☐ Kapari
- ☐ Somon konservesi (2 kutu)

Sebze ve meyve

- ☐ 2 kırmızı soğan
- ☐ 4 kuru soğan
- ☐ 1 baş sarımsak
- ☐ 1 zencefil
- ☐ Dört demet yeşillik – karalahana, veya lahana ve pazı
- ☐ Kereviz
- ☐ 6 havuç
- ☐ 1 kök rezene
- ☐ 2 pırasa
- ☐ Brokoli
- ☐ 2 kırmızı biber
- ☐ 2 demet taze soğan
- ☐ 1 karnabahar
- ☐ 1 balkabağı
- ☐ 1 lahana
- ☐ Şeker bezelye (4 fincan)
- ☐ Ispanak (4 fincan)
- ☐ Roka (4 fincan)
- ☐ Çeri veya üzüm domates
- ☐ 1 avokado

Çabuk bozulan ve dondurulmuş gıdalar

- ☐ 14 yumurta
- ☐ 4 kemikli tavukgöğsü
- ☐ 250 gr kemiksiz, derisiz tavuk
- ☐ Yarım kilo karides
- ☐ 1 kilo beyaz balık
- ☐ Yarım kilo organik hindi
- ☐ 1 kilo sert tofu

Taze Ot

- ☐ Fesleğen
- ☐ Maydanoz
- ☐ Kişniş
- ☐ Biberiye
- ☐ Kekik
- ☐ Acı biber
- ☐ Çili biber
- ☐ 2 limon
- ☐ 2 lime limonu

II. HAFTA ALIŞVERİŞ LİSTESİ

Çeşni

Geçen haftadan kalanlara ilaveten:

- ☐ Tohum hardal
- ☐ Köri
- ☐ Kişniş

Kuru Gıdalar

- ☐ Hindistancevizi sütü
- ☐ Pinto fasulye
- ☐ Kuru fasulye
- ☐ Kırmızı mercimek
- ☐ Kinoa
- ☐ Küçük taneli esmer pirinç
- ☐ Dijon hardalı
- ☐ İri taneli hardal
- ☐ Yumurtasız mayonez
- ☐ Kurutulmuş domates
- ☐ Kavrulmuş kaju
- ☐ Çiğ badem

Sebze ve meyve

- ☐ Kırmızı biber
- ☐ Yeşil biber
- ☐ Taze soğan
- ☐ Olgun avokado
- ☐ Üzüm veya çeri domates
- ☐ Domates
- ☐ Kuru soğan
- ☐ Kırmızı soğan
- ☐ Sarımsak
- ☐ Şeker bezelye
- ☐ Karalahana
- ☐ Lahana
- ☐ Kereviz
- ☐ Havuç
- ☐ Şalgam
- ☐ Roka
- ☐ Ispanak
- ☐ Marul
- ☐ Suteresi
- ☐ Kuşkonmaz
- ☐ Kabak
- ☐ Brokoli
- ☐ Yer elması
- ☐ Balkabağı

Çabuk bozulan besinler

- ☐ 10 yumurta
- ☐ Yarım kilo karides
- ☐ 6 büyük deniz tarağı
- ☐ Yarım kilo beyaz balık
- ☐ 1 kilo açık deniz somonu
- ☐ 4 tane kemikli tavuk göğsü
- ☐ Yarım kilo kemiksiz, derisiz tavuk göğsü
- ☐ Yarım kilo hindi
- ☐ Yarım kilo sert tofu

Taze Ot

- ☐ Fesleğen
- ☐ Maydanoz
- ☐ Kişniş
- ☐ Biberiye
- ☐ Kekik
- ☐ Acı biber
- ☐ Çili biber
- ☐ Limon
- ☐ Nar
- ☐ Elma
- ☐ 2 lime limonu

TEŞEKKÜR

Kitap yazmak büyük bir fırsat ama aynı zamanda zor bir iştir. Bu kitabın meziyetlerini başkalarına borçluyum, kusurları ise tamamıyla bana aittir. Kitabı yazmak, kendimi içinde yaşar ve hayranlıkla keşfeder bulduğum geniş bir topluluğun desteklediği bir yolculuktu. İnsan vücudunun gizemlerini anlamak için çalışan bütün bilim insanlarının ve bana güvenen, sonra da mevcut tıptan fayda bulamadıklarında sıkıntılarına çare bulmak için benimle işbirliği yapan hastalarımın hakkını ödeyemem. Onlardan çok şey öğrendim.

Temsilcim Richard Pine o anlayışlı, sevecen üslubuyla, en baştan büyük bir sabır, kararlılık, sezgi kabiliyeti ve nadir rastlanan bir dürüstlükle bana kitap konusunda kılavuzluk etti. Editörüm Tracy Behar ile Little, Brown'daki bütün dost ve destekçilerim sağlık bunalımımıza yeni bir çarenin mümkün olduğunu görebildiler. Yayıncım Bruce Bobbins ve DKC'deki ekibi mesajımı anlaşılır hale getirip duyurmamda bana yardımcı oldular. UltraTeam'ime özellikle teşekkür borçluyum: Sevdiğim işi yapmamı mümkün kılan Spencer Smith, Anne McLaughlin, Shibani Subramanya, Daffne Cohen, Rachel Goldstein ve Bernie Plishtin.

Burada ismini sayamayacağım yüzden fazla insana teşekkür borçluyum. Siz kendinizi biliyorsunuz—teşekkürler, teşekkürler, teşekkürler. Benden yardım ve desteklerini esirgemeyen ve bana ilham veren birkaç özel insanın isimlerini saymadan geçemeyeceğim: On beş sene önce ufkumu açan Jeffrey Bland'e; zamanımızın adı bilinmeyen ama en büyük ve kendine özgü düşünürlerinden olan Sidney Baker'e; Fonksiyonel Tıp Enstitüsü'ndeki arkadaş ve öğretim personelim Laurie Hoffman, David

Jones ve adını sayamadığım nicesine teşekkürlerimi sunarım. Geleceğin tıbbını kurmak için en baştan beri para ve zamanlarını esirgemeyerek bana destek olan Bitzer'ler, Musse'ler, Maja Hoffman, Stanley Buchthal, Adelaide Gomer, Alicia Wittink, Ritchi Scaife, Balridge'ler, Nevzlin'ler, Damon Giglo, Donna Karan, Daphne Barak'a da çok teşekkür ederim.

Dostlarıma ve çevreme sevgi ve varlıklarıyla her zaman beni destekledikleri için çok teşekkür ederim: Marc David, David ve Zea Piver, Michael ve Lisa Bronner, Michael Lerner, Colby ve Dena Lewis, Jonathan ve Michelle Kalman, San ve Ditte Ruderman, Paul ve Andrea DeBotton, Andy ve Lisa Corn, David Ludwig, Alberto Villoldo, Marcela Lobos... bu liste böyle uzayıp gider. Yine benden desteklerini esirgemeyen Hillary, Bill, Chelsea ve Marc'a özel teşekkürlerimle.

Tıbbın bu dönüşümünde benimle beraber emek veren, beraber çalıştığım, düşünce ve hayat tarzlarımızıda büyük değişiklikler meydana getiren meslektaşlarıma da teşekkürü borç bilirim: Dean Ornish, Mehmet C. Öz, James Gordon, Andrew Weil, Deepak Chopra, Christiane Northrup, Daniel ve Tara Goleman, Jon Kabat-Zinn, Leo Galland, David Perlmutter, Frank Lipman, Patrick Hanaway, Robert Hedaya, Joel Evans, David Eisenberg, Bethany Hayes, David Jones, Tracy Gaudet, Kenneth Pelletier, Peter Libby ve Martha Herbert. Gerçeği söyleme imkânı sunan Arianna Huffington'a özellikle minnettarım.

Beraber sağlıklı olma olasılığına inanan ve bunu gerçekleştiren Rick Warren'e ve Saddleback'taki bütün dostlarıma teşekkür ederim.

Hastalarımı kabul ettiğim UltraWellness Center'daki ekibin desteği olmadan hiçbir şey yapamazdım. Siz benim temelimsiniz ve hayatımın merkezindesiniz. Size yanımda olduğunuz ve bana inandığınız için ne kadar teşekkür etsem azdır.

En fazla teşekkürü hak edenleri sona sakladım. Ailem tutkumun zorluklarına (erkenden başlayıp gece geç vakitlere kadar süren mesailer) katlandı. Sizin sevginiz ve işime olan inancınız olmasaydı başaramazdım. Teşekkürler, Pier, Rachel, Misha, Thor, Ace, Ruth, Richard, Saul, Jesse, Carrie, Ben, Sarah, Paul, Lauren, Jake ve Zachary. Her sabah yataktan mesut ve minnettar kalkıyorsam, sizin için ve sizin sayenizdedir.

KAYNAKLAR

Bu bölümde kaliteli gıda, temiz ve yeşil yaşama, gevşeme, fonksiyonel tıp uzmanı bulma konularında başvuracağınız adresler yer alıyor.

Dr. HYMAN'IN DİĞER ESERLERİ VE KAYNAKLAR

Dr. Hyman'ın internet siteleri

www.drhyman.com

www.bloodsugarsolution.com

www.takebackourhealth.org

www.ultramind.com

The UltraWellness Center

45 Walker Street

Lenox, MA 01240

(413) 637-9991

www.ultrawellnesscenter.com

Tecrübe sahibi fonksiyonel tıp uzmanları, beslenme uzmanları, hemşireler ve sağlık danışmanlarından meydana gelen ekibimiz size beslenme ve hayat tarzı değişiklikleri, bunun yanı sıra özel tahliller, besin takviyeleri ve ilaçlar konusunda yardımcı olacaklardır.

The UltraMind Solution

www.bloodsugarsolution.com/ultramind-solution

Duygu durum bozukluğu, nörolojik sorunlar, dikkat zorluğundan mustaripseniz yahut da enerjiniz düşük, zihniniz bulanıksa, bu altı haftalık program evvela bedeninizi düzelterek beyninize dahi şifa verecektir.

The UltraMind Solution PBS Special

www.bloodsugarsolution.com/ultramind-dvd

Bütün hasar görmüş beyinlerin kökenini meydana getiren yedi ana sistemi ve sağlıklı bir hayat yaşamak için neler yapabileceğinizi öğrenin.

Six Weeks to an UltraMind

www.bloodsugarsolution.com/six-weeks-to-ultramind

Bu dinamik kendi kendine koçluk programı size işitsel, görsel ve basılı materyallerle UltraMind programını hayatınıza mümkün olduğu kadar kolay bir şekilde sokabilirsiniz.

UltraCalm

www.bloodsugarsolution.com/ultracalm

Stresli misiniz? Endişe, obsesif kompülsif bozukluklar yahut panik ataklardan mı muzdaripsiniz? Bu işitsel programda stres ve kaygılarınızdan kurtulma yolunda atacağınız adımlar için size rehberlik etmeye çalışıyorum. Programda hayalinde canlandırma, nefes egzersizleri, beslenme ve detoks bilgileri gibi konular yer alıyor.

UltraMetabolism

www.bloodsugarsolution.com/ultrametabolism

Bu program vücudunuzu otomatikman kilo vermeye programlamayı vaat ediyor.

The UltraMetabolism PBS Special

www.bloodsugarsolution.com/ultrametabolism-dvd

İki saatlik bu özel DVD'de UltraMetabolism programının sır ve adımları yer alıyor.

The UltraMetabolism Cookbook

www.bloodsugarsolution.com/ultrametabolism-cookbook

Metabolizmayı hızlandıran ve Kan Şekeri Çözümü'ne de uygun 200 adet tarif.

The UltraSimple Diet

www.bloodsugarsolution.com/ultrasimple-diet

Yedi günlük bir kilo verme programı.

The UltraSimple Challenge

www.bloodsugarsolution.com/ultrasimple-challenge

- **DVD Koçluk Programı.** İki DVD'lik sette programın ne işe yaradığı, arkasındaki bilim, günlük motivasyon ve tavsiye videoları ve kilo ve sağlığı koruma üzerine özel bir bölüm yer alıyor.
- **7 Günlük Eylem Planı.** Yemek planları, alışveriş listeleri, tavsiye edilen takviyeler, egzersizler, gevşeme teknikleri, günlük yapılması gereken şeylerin listeleri, günlük kalori hesabı, günlük ve gelişim takibi.
- **Online Destek Grubu.** Programı uygulayan başka insanlarla bağlantıya geçin ve tecrübelerinizi paylaşın. Uzun vadeli değişikliklerde grup desteği önemli bir etkendir.

The UltraThyroid Solution

www.bloodsugarsolution.com/ultrathyroid

Tiroidinizin az çalışıp çalışmadığını tespitte ve bu yıkıcı hastalığı iyileştirmede size yol gösterecek yedi adımı öğrenin.

UltraPrevention

www.bloodsugarsolution.com/ultraprevention

Günümüzün "hasta uzuvları tedavi" eden tıbbının mitlerini yıkan yenilikçi bir program.

Five Forces of Wellness

www.bloodsugarsolution.com/5forces

Hastalığa yol açan beş denge bozukluğunu ve bunları nasıl beş sağlık kuvvetine dönüştüreceğinizi öğrenin.

The Detox Box

www.bloodsugarsolution.com/detoxbox

Toksin ve alerjenleri ortadan kaldırmak, bağışıklığı kuvvetlendirmek, enerjiyi artırmak için planlanan bu sette CD'ler, bilgi kartları, pratik bir kılavuz bulunuyor.

Nutrigenomics

www.bloodsugarsolution.com/nutrigenomics

Vücudunuzun kendi kendini tedavi kabiliyetini geliştirmek için hangi gıdalardan faydalanabileceğinizi öğrenin.

SAĞLIKLI HAYAT, YOGA VE RAHATLAMA GEREÇLERİ

Gevşemek ve stresi azaltma için birçok güzel kaynak bulunuyor. Aşağıda bazı kaliteli CD'ler, hayat tarzı ürünleri ve ev saunalarıyla yer alıyor.

CD ve DVD'ler

Best of Stress Management Kit

James Gordon, MD

www.bloodsugarsolution.com/best-of-stress-management

Stresten kurtulmayı ve gevşemeyi, ayrıca kendinize uygun stres yönetimi tekniklerini seçmeyi öğretiyor.

Mindfulness Meditation Practice CDs

Jon Kabat-Zinn

www.bloodsugarsolution.com/mindfulness-meditation

Dr. Kabat-Zinn eşliğinde meditasyon.

Sağlık Seyahatleri

www.bloodsugarsolution.com/healthjourneys

Kendi kendini tedavi kaynakları.

Doğal Seyahatler

www.bloodsugarsolution.com/naturaljourneys

Pilates, yoga, tai chi, fitness, meditasyon ve kendi kendini iyileştirme CD'leri.

Kripalu Center for Yoga and Health

www.bloodsugarsolution.com/kripalu

Sağlık ve gevşemeye dair CD ve DVD'ler.

Biyolojik Geribildirim Araçları

Journey to Wild Divine

www.bloodsugarsolution.com/wilddivine

Derin gevşeme sağlayan bir biyolojik geribildirim bilgisayar oyunu.

emWave

www.bloodsugarsolution.com/emwave

Sinir sistemini eğiten ve stresi azaltan bir araç.

Detoks için Saunalar

Sunlighten Saunas

www.bloodsugarsolution.com/sunlighten

Kızılötesi saunalarda tercihim.

High-Tech Health

www.bloodsugarsolution.com/hightechhealth

Kızılötesi saunalar için bir başka adres.

Kilo ve Tansiyon Takibi

Wi-Fi Body Scale and Blood Pressure Monitor

www.bloodsugarsolution.com/withings

Kilonuzu vücut kitle indeksinizi kolayca ve otomatik olarak ölçme imkânı sunan bir alet. iPhone, iPad ve iPod'a bağlayarak tansiyonunuzu ölçebilirsiniz.

TEMİZ VE YEŞİL

Ev Ürünleri

Green Home

www.bloodsugarsolution.com/greenhome

Yeşil yaşam ihtiyaçlarınızın tümünü temin edebileceğiniz bir online dükkân.

Gaiam

www.bloodsugarsolution.com/gaiam

Çevreye, sürdürülebilir ekonomiye, sağlıklı hayat tarzlarına, alternatif sağlık sistemine ve kişisel değişime önem veren müşterilere bilgi, ürün ve hizmet sunar.

H3Environmental Corporation

www.bloodsugarsolution.com/h3environmental

Sağlıklı, sofistike, seçkin ev ürünleri.

EcoChoices Natural Living Store

www.bloodsugarsolution.com/ecochoices

Çevre dostu ev ürünleri.

Allergy Buyers Club

www.bloodsugarsolution.com/allergybuyersclub

Alerji ürünleri.

Lifekind

www.bloodsugarsolution.com/lifekind

Sağlıksız ve toksik maddelerden oluşan ürünlere, güvenli, sertifikalı, organik ürünler.

Su Filtreleri

Custom Pure

www.bloodsugarsolution.com/custompure

Hava Filtreleri

AllerAir

www.bloodsugarsolution.com/allerair

Nontoksik Temizlik Ürünleri

Seventh Generation

www.bloodsugarsolution.com/seventhgeneration

Ev ve kişisel bakım ürünleri.

Ecover

www.bloodsugarsolution.com/ecover

Ekolojik temizlik malzemeleri.

Life Without Plastic

www.bloodsugarsolution.com/lifewithoutplastic

Su şişesi, saklama kabı, çocuk kap kacağı, şişe ve kupa gibi sık kullanılan ürünlerin plastik olmayan alternatiflerini sunan internet satış firması.

Kozmetik

Cosmetic Safety Database

www.bloodsugarsolution.com/cosmeticdatabase

Çevre Çalışma Grubu'nun altı aylık araştırma bulgularını 10.000 kişisel bakım ürünü içeriğinin sağlık ve emniyetine sunan bir internet sitesi.

The Campaign for Safe Cosmetics

www.bloodsugarsolution.com/safecosmetics

Sağlık ve güzellik endüstrilerinin bilinen toksinler olan kimyasalların kullanımını bırakmasını talep eden yasayı kabul ettirmeyi amaçlayan bir koalisyon.

Doğal Kozmetikler

Dr. Hauschka Skin Care

www.bloodsugarsolution.com/drhauschka

Sophyto Organics

www.bloodsugarsolution.com/sophytoorganics

Avalon Cosmetics

www.bloodsugarsolution.com/avalonorganics

Evan Healy Skincare

www.bloodsugarsolution.com/evanhealy

Sumbody Skincare

www.bloodsugarsolution.com/sumbody

GIDA KAYNAKLARI

Bu adreslerde çeşitli organik gıdalara; ev, sağlık, mutfak ve evcil havyan ürünlerine ulaşabilirsiniz.

The Organic Pages

www.bloodsugarsolution.com/theorganicpages

Belgeli organik ürünler, üreticiler, malzemeler, takviyeler ve hizmetler.

Organic Provisions

www.bloodsugarsolution.com/orgfood

Kaliteli doğal gıdalar ve ürünler.

Organic Planet

www.bloodsugarsolution.com/organic-planet

Doğal ve organik gıda malzemelerinin önde gelen tedarikçilerinden.

Sun Organic Farm

www.bloodsugarsolution.com/sunorganicfarm

Organik gıda.

Sebze ve Meyve

Earthbound Farms

www.bloodsugarsolution.com/earthboundfarm

Taze, paketlenmiş organik meyve ve sebze.

Maine Coast Sea Vegetables

www.bloodsugarsolution.com/seaveg

Organik su yosunu.

Organik Dondurulmuş ve Konserve Gıdalar

Cascadian Farm

www.bloodsugarsolution.com/cfarm

Vakti kısıtlı olanlar için organik donmuş meyve ve sebze.

Stahlbush Island Farms, Inc.

www.bloodsugarsolution.com/stahlbush

Dondurulmuş orman meyveleri

Pacific Foods

www.bloodsugarsolution.com/pacificfoods

Kaliteli çorba, et suyu, kendir sütü vs.

Imagine Foods

www.bloodsugarsolution.com/imaginefoods

Lezzetli organik çorbalar.

Kümes Hayvanları ve Et ve Süt Ürünleri

Eat Wild

www.bloodsugarsolution.com/eatwild

Otla beslenmiş hayvanlardan elde edilen et ve süt ürünleri.

Organic Valley

www.bloodsugarsolution.com/organicvalley

Organik et, sütü ürünleri, yumurta ve meyve sebze.

Peaceful Pastures

www.bloodsugarsolution.com/peacefulpastures

Organik et ve süt ürünleri.

Applegate Farms

www.bloodsugarsolution.com/applegatefarms

Paketlenmiş et ve şarküteri ürünleri.

Pete and Gerry's Organic Eggs

www.bloodsugarsolution.com/peteandgerrys

Organik omega-3 yumurtası.

Stonyfield Farm

www.bloodsugarsolution.com/stonyfield

Sertifikalı organik süt ürünleri ve soya yoğurdu.

Balık

Vital Choice Seafood

www.bloodsugarsolution.com/vitalchoice

EcoFish, Inc.

www.bloodsugarsolution.com/ecofish

Crown Prince Natural

www.bloodsugarsolution.com/crownprince

SeaBear

www.bloodsugarsolution.com/seabear

Kuruyemiş ve Yağlar

Barlean's Organic Oils

www.bloodsugarsolution.com/barleans

Organik yağlar ve çekilmiş keten tohumu

Omega Nutrition

www.bloodsugarsolution.com/omeganutrition

Organik yağlar, keten ve kenevir tohumu ürünleri.

Spectrum Naturals

www.bloodsugarsolution.com/spectrumorganic

Kaliteli yağlar, sirkeler, keten ürünleri.

Maranatha

www.bloodsugarsolution.com/worldpantry

Organik kuruyemiş yağları.

Once Again Nut Butter

www.bloodsugarsolution.com/onceagainnutbutter

Organik kuruyemiş yağları.

Kuru Bakliyat

Eden Foods

www.bloodsugarsolution.com/edenfoods

Westbrae Natural

www.bloodsugarsolution.com/westbrae

ShariAnn's Organic

www.bloodsugarsolution.com/shariannsorganic

Tahıl Ürünleri

Arrowhead Mills

www.bloodsugarsolution.com/arrowheadmills

Glütensiz seçeneklerin de bulunduğu organik tahıllar.

Lundberg Family Farms

www.bloodsugarsolution.com/lundberg

Glütensiz seçeneklerin de bulunduğu organik tahıllar.

Hodgson Mill, Inc.

www.bloodsugarsolution.com/hodgsonmill

Glütensiz seçeneklerin de bulunduğu organik tahıllar.

Shiloh Farms

www.bloodsugarsolution.com/shilohfarms

Glütensiz seçeneklerin de bulunduğu organik tahıllar.

Baharat, Çeşni, Sos, Çorba ve Benzerleri

Spice Hunter

www.bloodsugarsolution.com/spicehunter

Organik ürünler.

Frontier Natural Products Co-Op

www.bloodsugarsolution.com/frontiernaturalbrands

Organik ürünler.

Rapunzel Pure Organics

www.bloodsugarsolution.com/rapunzel

deniz tuzu ve organik otlarla yapılan çeşniler.

Seeds of Change

www.bloodsugarsolution.com/seedsofchange

Organik domates sosları, salsalar vs.

Edward and Sons Trading Co.

www.bloodsugarsolution.com/edwardandsons

Vejetaryen organik gıda ürünleri.

Flavorganics

www.bloodsugarsolution.com/flavorganics

Sertifikalı organik saf çeşniler.

İçecekler

Sütsüz, Glütensiz İçecekler

Westbrae WestSoy

www.bloodsugarsolution.com/westsoy

Tatlandırılmamış soya sütü.

Imagine Foods (Soy Dream)

www.bloodsugarsolution.com/tastethedream

Soya ve pirinç sütü ve dondurması.

White Wave

www.bloodsugarsolution.com/silksoymilk

İpek soya sütü içeceği.

WholeSoy & Co.

www.bloodsugarsolution.com/wholesoyco

Tatlandırılmamış soya yoğurdu.

Organik Bitki Çayları

Mighty Leaf Tea

www.bloodsugarsolution.com/mightyleaf

Choice Organic Teas

www.bloodsugarsolution.com/choiceorganicteas

Yogi Tea

www.bloodsugarsolution.com/yogitea

Numi Tea

www.bloodsugarsolution.com/numitea

Su

En iyi su filtreleri ters ozmoz filtrelerdir. Bunlar daha pahalı olmakla beraber daha etkilidirler.

Reverse-Osmosis Filters

www.bloodsugarsolution.com/h2odistributors

Brita Filters

www.bloodsugarsolution.com/brita

BESLENME UZMANLARI VE ORGANİZASYONLARI

Aşağıda bu kitaptaki protokolleri uygulamada size yardımcı olabilecek doktor adresleri yer alıyor.

Massachusetts, Lenox'daki The UltraWellness Center'ı ziyaret edebilirsiniz.

Daha fazla bilgi ve Dr. Hyman ve onun uzman doktor, hemşire ve beslenme uzmanlarından oluşan ekibinden randevu almak için www.ultrawellnesscenter.com adresini ziyaret edin yahut (413) 637-9991 numaralı telefonu arayın. Ayrıca aşağıdaki adresler de işinize yarayacaktır.

The Institute for Functional Medicine (IFM)

www.functionalmedicine.org

Sağlık hizmetinde fonksiyonel tıp anlayışıyla en yüksek ferdi sağlık hizmetini sunmayı amaçlayan, kâr amacı gütmeyen bir kuruluş olan IFM'in yönetim kurulu başkanıyım.

American Board of Holistic Medicine

www.holisticboard.org

ABIHM'nin amacı, entegre bütüncül tıbbın kapsadığı tüm bilgilerin tatbikinde bir hizmet standardı oluşturarak, bu kavramları tıp uygulamaları, eğitimi, sağlık planlaması ve araştırmalarla birleştirmektir.

American Academy of Environmental Medicine

www.aaem.com

American Academy of Environmental Medicine'in amacı hekimleri ve diğer sağlık çalışanlarını insanlar ve çevreleri arasında etkileşim konusunda eğitmek suretiyle halka hizmete teşvik ederek hastalıkların sebeplerini etkili bir biçimde tedavi ve önleme yoluyla optimal sağlığı desteklemektir.

American College for Advancement in Medicine

www.acam.org

Detoks ve şelatta uzmanlıkla beraber entegre ve fonksiyonel tıpta hekimleri ve sağlık hizmetlilerini eğiten bir organizasyondur.

ÖZEL TAHLİL LABORATUVARLARI

Aşağıda belirtilen laboratuarlarda bu programda bahsedilen tahlilleri yaptırabilirsiniz. Entegre yahut finksiyonel tıp eğitimi almış bir hekime danışarak size lazım olan tahlilleri belirleyin.

Quest Diagnostics

www.bloodsugarsolution.com/questdiagnostics

En temel tahlillerin yapıldığı bir laboratuar.

LabCorp

www.bloodsugarsolution.com/labcorp

En temel tahlillerin yapıldığı bir laboratuar.

LipoScience

www.bloodsugarsolution.com/liposcience

Lipit partikül boyutu değerlendirmesi ve kardiyovasküler risk etkenleri için yenilikçi nükleer tıp spektroskopisi.

Bu test LabCorp'da da yapılmaktadır.

IGeneX

www.bloodsugarsolution.com/igenex

PCR teknolojisiyle kronik enfeksiyonları tespit için özel test.

Doctor's Data

www.bloodsugarsolution.com/doctorsdata

Ağır metal toksisitesi ve diğer beslenme ve metabolizma rahatsızlıkları için tahlilde uzmanlaşmış bir laboratuar.

Metametrix

www.bloodsugarsolution.com/metametrix

Beslenme ve metabolizma tahlillerinde önde gelenlerden.

Genova Diagnostics

www.bloodsugarsolution.com/genovadiagnostics

Genetik, fonksiyonel, metabolik ve beslenme tahlilleri.

Immuno Laboratories

www.bloodsugarsolution.com/TheRightFoodForYou

IgG gıda hassasiyeti tahlili.

Medical Diagnostic Laboratories

www.bloodsugarsolution.com/mdlab

Gelişmiş enfeksiyon tahlili.

DiagnosTechs

www.bloodsugarsolution.com/diagnostechs

Adrenal fonksiyonu, stres hormonları vs için salya tahlili.

Prometheus Labs

www.bloodsugarsolution.com/prometheuslabs

Glüten ve çölyak hastalığı için tahlil.

NOTLAR

Giriş

1. Garber AJ, et al. Diagnosis and management of prediabetes in the continuum of hyperglycemia: when do the risks of diabetes begin? A consensus statement from the American College of Endocrinology and the American Association of Clinical Endocrinologists. *Endocr Pract*. 2008 Oct;14(7):933–46.
2. DECODE Study Group, European Diabetes Epidemiology Group. Is the current definition for diabetes relevant to mortality risk from all causes and cardiovascular and noncardiovascular diseases? *Diabetes Care*. 2003 Mar;26(3):688–96.

1. Bölüm: Gizli Bir Salgın: Diyabet Birleşik Devletleri

1. Lin SX, Pi-Sunyer EX Prevalence of the metabolic syndrome among US middle-aged and older adults with and without diabetes—a preliminary analysis of the NHANES 1999–2002 data. Ethn Dis. 2007 Winter; 17(1):35–39.
2. http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2007/pr61/en/index.html.
3. Chan JC, et al. Diabetes in Asia: epidemiology, risk factors, and pathophysiology. JAMA. 2009 May 27;301(20):2129–40. Review.
4. http://apps.nccd.cdc.gov/DDTSTRS/FactSheet.aspx (National Diabetes Fact Sheet 2007).
5. http://www.cdc.gov/diabetes/statistics/cvd/fig5.htm.
6. Lakka HM, et al. The metabolic syndrome and total and cardiovascular disease mortality in middle-aged men. JAMA. 2002 Dec 4;288(21):2709–16.
7. Ott A, et al. Diabetes mellitus and the risk of dementia: The Rotterdam Study. *Neurology*. 1999 Dec 10;53(9):1937–42.
8. Key T, Reeves GK, Spencer EA. Symposium 1: Overnutrition: consequences and solutions for obesity and cancer risk. *Proc Nutr Soc*. 2009 Dec 3:1–5.
9. Targher G, Day CP, Bonora E. Risk of cardiovascular disease

in patients with nonalcoholic fatty liver disease. *N Engl J Med.* 2010 Sep 30;363(14):1341–50. Review.

10. Pan A, et al. Bidirectional association between depression and type 2 diabetes mellitus in women. *Arch Intern Med.* 2010 Nov 22;170(21):1884–91.
11. Emerging Risk Factors Collaboration et al. Diabetes mellitus, fasting glucose, and risk of cause-specific death. *N Engl J Med.* 2011 Mar 3;364(9):829–41.
12. Huang ES, Basu A, O'Grady M, Capretta JC. Projecting the future: diabetes population size and related costs for the U.S. *Diabetes Care.* 2009 Dec;32(12): 2225–29.
13. Seligman HK, Schillinger D. Hunger and socioeconomic disparities in chronic disease. N *Engl J Med.* 2010 Jul 1;363(1):6–9.
14. Yach D, Hawkes C, Gould CL, Hofman KJ. The global burden of chronic diseases: overcoming impediments to prevention and control. *JAMA.* 2004 Jun 2; 291(21):2616–22.
15. Ibid.

2. Bölüm: Diyabezitenin Asıl Nedenleri

1. Action to Control Cardiovascular Risk in Diabetes Study Group, Gerstein HC, et al. Effects of intensive glucose lowering in type 2 diabetes. *N Engl J Med.* 2008 Jun 12;358(24):2545–59.
2. Chen L, et al. Reduction in consumption of sugar-sweetened beverages is associated with weight loss: the PREMIER trial. *Am J Clin Nutr.* 2009 May;89(5): 1299–306.
3. Bhashyam S, et al. Aging is associated with myocardial insulin resistance and mitochondrial dysfunction. *Am J Physiol Heart Circ Physiol.* 2007 Nov;293(5): H3063–71.
4. Ryan AS. Insulin resistance with aging: effects of diet and exercise. *Sports Med.* 2000 Nov;30(5):327– 46. Review.
5. Gaziano JM, et al. Fasting triglycerides, high-density lipoprotein, and risk of myocardial infarction. *Circulation.* 1997 Oct 21;96(8): 2520–25.

3. Bölüm: Obezite ve Bizi Hasta Eden Diyabet Hakkındaki Yedi Hurafe

1. McCarthy MI. Genomics, type 2 diabetes, and obesity. *N Engl J Med.* 2010 Dec 9;363(24):2339–50. Review.
2. Rappaport SM. Implications of the exposome for exposure science. *J Expo Sci Environ Epidemiol.* 2011 Jan;21(1):5–9.
3. Lichtenstein P, et al. Environmental and heritable factors in the causation of cancer—analyses of cohorts of twins from Sweden, Denmark, and Finland. *N Engl J Med.* 2000 Jul 13;343(2):78–85.
4. Olshansky SJ, et al. A potential decline in life expectancy in the United States in the 21st century. *N Engl J Med. 2005* Mar, 17;352(11): 1138–45.
5. Bibbins-Domingo K, et al. Adolescent overweight and future adult coronary heart disease. *N Engl J Med.* 2007 Dec 6;357(23):2371–79.
6. Diabetes Prevention Program Research Group, Knowler WC, et al. 10-year follow-up of diabetes incidence and weight loss in the Diabetes Prevention Program Outcomes Study. *Lancet.* 2009 Nov 14;374(9702):1677–86.
7. Lim EL, et al. Reversal of type 2 diabetes: normalisation of beta cell function in association with decreased pancreas and liver triacylglycerol. *Diabetologia.* 2011 Oct;54(10):2506–14.
8. Henry B, Kalynovskyi S. Reversing diabetes and obesity naturally: a NEWSTART lifestyle program. *Diabetes Educ.* 2004 JanFeb; 30(1):48–50, 55–56, 58–59.
9. Jessani S, et al. Should oral glucose tolerance testing be mandatory following acute myocardial infarction? *Int J Clin Pract.* 2007 Apr;61(4):680–83.
10. Khaw KT, et al. Association of hemoglobin A1c with cardiovascular disease acute mortality in adults: the European prospective investigation into cancer in Norfolk. *Ann Intern Med.* 2004 Sep 21;141(6):413–20.
11. Yaffe K, et al. The metabolic syndrome, inflammation, and

risk of cognitive decline. *JAMA.* 2004 Nov 10;292(18):2237–42.

12. de la Monte SM, Wands JR. Alzheimer's disease is type 3 diabetes—evidence reviewed. *J Diabetes Sci Technol.* 2008 Nov; 2(6):1101–13.
13. Stein JL, Jack CR Jr, Weiner MW, Toga AW, Thompson PM; Cardiovascular Health Study; ADNI. Obesity is linked with lower brain volume in 700 AD and MCI patients. *Neurobiol Aging.* 2010 Aug;31(8):1326–39.
14. http://www.acpm.org/LifestyleMedicine.htm.
15. Haffner SM, et al. Mortality from coronary heart disease in subjects with type 2 diabetes and in nondiabetic subjects with and without prior myocardial infarction. *N Engl J Med.* 1998;339:229–34.
16. The NAVIGATOR Study Group. Effect of nateglinide on the incidence of diabetes and cardiovascular events. *N Engl J Med.* 2010. Apr 22;362(16):1463–76.
17. The NAVIGATOR Study Group. Effect of valsartan on the incidence of diabetes and cardiovascular events. *N Engl J Med.* 2010. Apr 22;362(16):1477–90.
18. The ACCORD Study Group. Effects of combination lipid therapy in type 2 diabetes mellitus. *N Engl J Med.* 2010. Apr 29;362 (17):1563–74.
19. Taylor F, et al. Statins for the primary prevention of cardiovascular disease. *Cochrane Database Syst Rev.* 2011 Jan 19:CD004816.
20. Abramson J, Wright JM. Are lipid-lowering guidelines evidence-based? *Lancet.* 2007 Jan 20;369(9557):168–89.
21. Sirvent P, Mercier J, Lacampagne A. New insights into mechanisms of statin-associated myotoxicity. *Curr Opin Pharmacol.* 2008 Jun; 8(3):333–38.
22. Kuncl RW. Agents and mechanisms of toxic myopathy. *Curr Opin Neurol.* 2009 Oct; 22(5):506–15. PubMed PMID: 19680127.
23. Tsivgoulis G, et al. Presymptomatic Neuromuscular Disorders Disclosed Following

Statin Treatment. *Arch Intern Med.* 2006; 166:1519–24.

24. Preiss D, et al. Risk of incident diabetes with intensive-dose compared with moderate-dose statin therapy: a meta-analysis. *JAMA*. 2011 Jun 22;305(24): 2556–64.
25. The BARI 2D Study Group. A randomized trial of therapies for type 2 diabetes and coronary artery disease. *N Engl J Med.* 2009 Jun 11;360:2503.
26. Newman MF, et al. Neurological Outcome Research Group and the cardiothoracic Anesthesiology Research Endeavors Investigators. Longitudinal assessment of neurocognitive function after coronary-artery bypass surgery. *N Engl J Med.* 2001 Feb 8;344(6): 395–402.
27. Saliba J, Wattacheril J, Abumrad NN. Endocrine and metabolic response to astric bypass. Curr *Opin Clin Nutr Metab Care.* 2009 Sep;12(5):515–21. Review.
28. Sturm W, et al. Effect of bariatric surgery on both functional and structural measures of premature atherosclerosis. *Eur Heart J.* 2009 Aug;30(16):2038–43.

4. Bölüm. Gıda Bağımlılığı: Beyin Kimyanızı Düzeltme

1. Gearhardt AN, Corbin WR, Brownell KD. Preliminary validation of the Yale Food Addiction Scale. *Appetite.* 2009;52(2): 430–36.
2. Gearhardt A, et al. Food addiction, an examination of the diagnostic criteria for dependence. *J Addict Med.* 2009;3:1–7.
3. Colantuoni C, Schwenker J, McCarthy P, et al. Excessive sugar intake alters binding to dopamine and mu-opioid receptors in the brain. *Neuroreport.* 2001;12(16): 3549–52.
4. Volkow, ND, Wang, GJ, Fowler, JS, et al. “Nonhedonic” food motivation in humans involves dopamine in the dorsal striatum and methylphenidate amplifies this effect. *Synapse.* 2002;44(3): 175–80.
5. Malik VS, Schulze MB, Hu FB. Intake of sugar-sweetened beverages and weight gain: a

systematic review. *Am J Clin Nutr*. 2006 Aug;84(2):274–88. Review.

6. Brownell KD, et al. The public health and economic benefits of taxing sugar-sweetened beverages. *N Engl J Med*. 2009 Oct 15; 361(16):1599–605. Epub 2009 Sep 16.
7. Wang YC, et al. Impact of change in sweetened caloric beverage consumption on energy intake among children and adolescents. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2009 Apr;163(4):336–43.
8. Ludwig DS, Peterson KE, Gortmaker SL. Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis. *Lancet*. 2001;357:505–8.
9. Ellenbogen SJ, et al. Effects of decreasing sugar-sweetened beverage consumption on body weight in adolescents: a randomized, controlled pilot study. *Pediatrics*. 2006;117:673–80.
10. Schulze MB, et al. Sugar-sweetened beverages, weight gain, and incidence of type 2 diabetes in young and middle-aged women. *JAMA*. 2004;292(8):927–34.
11. Palmer JR, et al. Sugar sweetened beverages and incidence of type 2 diabetes mellitus in African American women. *Arch Intern Med*. 2008;168(14):1487–92.
12. Fung TT, et al. Sweetened beverage consumption and risk of coronary heart disease in women. *Am J Clin Nutr*. 2009;89(4):1037–42.
13. Malik VS, Schulze MB, Hu FB. Intake of sugar-sweetened beverages and weight gain: a systematic review. *Am J Clin Nutr*. 2006;84(2):274–88.
14. Wang YC, et al. Impact of change in sweetened caloric beverage consumption on energy intake among children and adolescents. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2009; 163(4):336–343.
15. Dennis EA, et al. Water consumption increases weight loss during a hypocaloric diet intervention in middle-aged and older adults. *Obesity*. 2010 Feb;18(2): 300–7.
16. Forshee RA, Anderson PA, Storey ML. Sugar-sweetened

beverages and body mass index in children and adolescents: A metaanalysis. *Am J Clin Nutr*. 2008:87:1662–71.

17. Lesser LI, et al. Relationship between funding source and conclusion among nutrition-related scientific articles. *PLoS Med*. 2007 Jan;4(1):e5.
18. http://consumerfreedom.com/about.cfm.
19. Swithers SE, Davidson TL. A role for sweet taste: calorie predictive relations in energy regulation by rats. *Behav Neurosci*. 2008; 122(1):161–73.
20. Lenoir M, et al. Intense sweetness surpasses cocaine reward. *PLoS One*. 2007;2(1):e698.
21. Ludwig DS. Artificially sweetened beverages: cause for concern. *JAMA*. 2009 Dec 9;302(22): 2477–78.

5. Bölüm: Büyük Gıda, Büyük Tarım ve Büyük İlaç Bizi Nasıl Öldürüyor?

1. http://www.theatlantic.com/life/archive /2011/04/newfederal-guidelines-regulate-junkfood-ads-for-kids/238053/.
2. Nestle M. Food marketing and childhood obesity —a matter of policy. *N Engl J Med*. 2006 Jun 15;354(24):2527–29.
3. http://www.cspinet.org/new/200709171.html.
4. Kahneman DA. Perspective on judgment and choice: mapping bounded rationality. *Am Psychol*. 2003 Sep;58(9):697–720. Review.
5. Barry CL, et al. Obesity metaphors: how beliefs about the causes of obesity affect support for public policy. *Milbank Q*. 2009 Mar;87(1):7–47.

6. Bölüm: Fonksiyonel Tıp: Bu Salgını Durdurmak İçin Yeni Bir Yaklaşım

1. Snyderman R, Williams RS. Prospective medicine: the next health care transformation. *Acad Med*. 2003 Nov;78(11):1079–80.
2. Nelson RA, Bremer AA. Insulin resistance and metabolic syndrome in the pediatric population. *Metab Syndr Relat Disord*. 2010 Feb;8(1):1–14.
3. Silverstein JH, Rosenbloom AL. Type 2 diabetes in children. *Curr*

Diab Rep. 2001 Aug;1(1):19–27. Review.

4. The Textbook of Functional Medicine. Institute of Functional Medicine, 2005.

7. Bölüm: Yedi Adımı Anlama

1. Choi HK, Willett W, Curhan G. Fructose-rich beverages and risk of gout in women. *JAMA.* 2010 Nov 24;304(20):2270–78.

8. Bölüm: 1. Adım: Daha İyi Beslenin

1. Gillis L, Gillis A. Nutrient inadequacy in obese and non-obese youth. *Can J Diet Pract Res.* 2005 Winter;66(4):237–42.
2. Cordain L, et al. Origin and evolution of the Western diet: health implications for the 21st century. *Am J Clin Nutr.* 2005;8(2):341–54. Review.
3. United States Department of Agriculture. Agriculture Factbook Chapter 2: Profiling Food Consumption in America. 2001. Accessed online (http://www.usda.gov/factbook/chapter2.pdf).
4. Dufault R, et al. Mercury from chlor-alkali plants: measured concentrations in food product sugar. *Environ Health.* 2009 Jan 26;8:2.
5. Bray GA, Nielsen SJ, Popkin BM. Consumption of high-fructose corn syrup in beverages may play a role in the epidemic of obesity. *Am J Clin Nutr.* 2004 Apr;79(4):537–43. Review.
6. Eaton SB, Konner M. Paleolithic nutrition: a consideration of its nature and current implications. *N Engl J Med.* 1985 Jan 31;312(5): 283–89. Review.
7. Robson AA. Preventing diet induced disease: bioavailable nutrient-rich, low-energy-dense diets. *Nutr Health.* 2009;20(2): 135-66. Review.
8. Chandalia M, et al. Beneficial effects of high dietary fiber intake in patients with type 2 diabetes mellitus. *N Engl J Med.* 2000 May 11;342(19):1392–98.
9. Reis JP, et al. Vitamin D status and cardiometabolic risk factors in the United States adolescent population. *Pediatrics.* 2009 Sep; 124(3):e371–79.

10. A scientific review: the role of chromium in insulin resistance. *Diabetes Educ.* 2004; Suppl:2–14. Review.

11. Lau FC, Bagchi M, Sen CK, Bagchi D. Nutrigenomic basis of beneficial effects of chromium(III) on obesity and diabetes. *Mol Cell Biochem.* 2008 Oct;317(1–2):1–10. *Epub.* 2008 Jul 18. Review.

12. Chaudhary DP, Sharma R, Bansal DD. Implications of magnesium deficiency in type 2 diabetes: A review. *Biol Trace Elem Res.* 2010 May;134(2):119–29.

13. Masood N, et al. Serum zinc and magnesium in type-2 diabetic patients. *J Coll Physicians Surg Pak.* 2009 Aug;19(8):483–86.

14. Albarracin CA, et al. Chromium picolinate and biotin combination improves glucose metabolism in treated, uncontrolled overweight to obese patients with type 2 diabetes. *Diabetes Metab Res Rev.* 2008 Jan-Feb;24(1):41–51.

15. Flachs P, et al. Cellular and molecular effects of n-3 polyunsaturated fatty acids on adipose tissue biology and metabolism. *Clin Sci.* 2009 Jan;116(1):1–16. Review.

16. Shay KP, et al. Alpha-lipoic acid as a dietary supplement: molecular mechanisms and therapeutic potential. *Biochim Biophys Acta.* 2009 Oct;1790(10):1149–60.

17. Ornish D, et al. Changes in prostate gene expression in men undergoing an intensive nutrition and lifestyle intervention. *Proc Natl Acad Sci* USA. 2008 Jun 17;105(24):8369–74.

18. Kallio P, et al. Dietary carbohydrate modification induces alterations in gene expression in abdominal subcutaneous adipose tissue in persons with the metabolic syndrome: the FUNGENUT Study. *Am J Clin Nutr.* 2007 May;85(5):1417–27.

19. Salsberg SL, Ludwig DS. Putting your genes on a diet: the molecular effects of carbohydrate. *Am J Clin Nutr.* 2007 May;85(5):1169–70.

20. Giugliano D, Esposito K. Mediterranean diet and metabolic

diseases. Curr Opin Lipidol. 2008 Feb;19(1):63–68. Review.

21. Reis J P, et al. Vitamin D status and cardiometabolic risk factors in the United States adolescent population. *Pediatrics*. 2009 Sep; 124(3):e371–79.
22. Chaudhary DP, Sharma R, Bansal DD. Implications of magnesium deficiency in type 2 diabetes: A review. *Biol Trace Elem Res*. 2010 May;134(2):119–29.
23. Poh Z, Goh KP. Current update on the use of alpha lipoic acid in the management of type 2 diabetes mellitus. *Endocr Metab Immune Disord Drug Targets*. 2009 Dec; 9(4): 392–98.
24. Kligler B, Lynch D. An integrative approach to the management of type 2 diabetes mellitus. *Altern Ther Health Med*. 2003 Nov-Dec;9(6):24–32; quiz 33. Review.
25. Kelly GS. Insulin resistance: lifestyle and nutritional interventions. *Altern Med Rev*. 2000 Apr;5(2):109–32. Review.
26. Kreisberg J. Learning from organic agriculture. *Explore*. 2006 Sep-Oct;2(5):450–52. Review.
27. Fairfield KM, Fletcher RH. Vitamins for chronic disease prevention in adults: scientific review. *JAMA*. 2002 Jun 19;287(23): 3116–26. Review.

9. Bölüm: 2. Adım: Hormonlarınızı Düzene Sokun

1. Maratou E, et al. Studies of insulin resistance in patients with clinical and subclinical hypothyroidism. *Eur J Endocrinol*. 2009 May;160(5):785–90.
2. Ayturk S, et al. Metabolic syndrome and its components are associated with increased thyroid volume and nodule prevalence in a mild-to-moderate iodine-deficient area. *Eur J Endocrinol*. 2009 Oct;161(4):599–605.
3. Golden SH. A review of the evidence for a neuroendocrine link between stress, depression and diabetes mellitus. *Curr Diabetes Rev*. 2007 Nov;3(4):252–59. Review.
4. Van Cauter E, et al. Impact of sleep and sleep loss on neuroendocrine and metabolic

function. *Horm Res.* 2007;67 Suppl 1:2–9.

5. Garruti G, et al. Adipose tissue, metabolic syndrome and polycystic ovary syndrome: from pathophysiology to treatment. *Reprod Biomed Online.* 2009 Oct; 19(4):552–63.
6. Chavarro JE, et al. Diet and lifestyle in the prevention of ovulatory disorder infertility. *Obstet Gynecol.* 2007 Nov;110(5):1050–58.
7. Chavarro JE, et al. Use of multivitamins, intake of B vitamins, and risk of ovulatory infertility. *Fertil Steril.* 2008 Mar;89(3):668–76.
8. Rhodes ET, et al. Effects of a low-glycemic load diet in overweight and obese pregnant women: a pilot randomized controlled trial. *Am J Clin Nutr.* 2010 Dec;92(6): 1306–15.
9. Zitzmann M. Testosterone deficiency, insulin resistance and the metabolic syndrome. *Nat Rev Endocrinol.* 2009 Dec;5(12): 673–81.

10. Bölüm: 2. Adım; Enflamasyonu Azaltın

1. Deng Y, Scherer PE. Adipokines as novel biomarkers and regulators of the metabolic syndrome. *Ann NY Acad Sci.* 2010 Nov;1212(1):E1–E19.
2. Sedghizadeh PP, et al. Celiac disease and recurrent aphthous stomatitis: a report and review of the *Oral Pathol, Oral Radiol, and Endod.* 2002 Oct;94(4):474–78. Review.
3. Freeman MP, et al. Omega-3 fatty acids: evidence basis for treatment and future research in psychiatry. *J Clin Psychiatry.* 2006 Dec;67(12):1954–67. Review.
4. Vasquez, A. The clinical importance of vitamin D (cholecalciferol): a paradigm shift with implications for all healthcare providers, *Altern Ther Health Med.* 2004 Sep–Oct;10(5):28–36.
5. Holick, M. Vitamin D: importance in the prevention of cancers, type 1 diabetes, heart disease and osteoporosis. *Am J Clin Nutr.* 2004;79:362–71.

6. Wilkins CH, et al. Vitamin D deficiency is associated with low mood and worse cognitive performance in older adults. *Am J Geriatr Psychiatry.* 2006 Dec;14(12): 1032–40.

7. Mischoulon D, Raab MF. The role of folate in depression and dementia. *J Clin Psychiatry.* 2007; 68 Suppl 10:28–33. Review.

8. Penninx BW, et al. Vitamin B (2) deficiency and depression in physically disabled older women: epidemiologic evidence from the Women's Health and Aging Study. *Am J Psychiatry.* 2000 May; 157(5):715–21.

9. Almeida C, et al. Subclinical hypothyroidism: psychiatric disorders and symptoms. *Rev Bras Psiquiatr.* 2007 Jun;29(2):157–59.

10. Smith RN, et al. A low-glycemicload diet improves symptoms in acne vulgaris patients: a randomized controlled trial. *Am J Clin Nutr.* 2007 Jul;86(1):107–15.

11. Koponen H, et al. Metabolic syndrome predisposes to depressive symptoms: a population-based 7-year follow-up study. *J Clin Psychiatry.* 2008 Feb;69(2): 178–82.

12. Ludvigsson JF, et al. Coeliac disease and risk of mood disorders— a general population-based cohort study. *J Affect Disord.* 2007 Apr; 99(1–3):117–26. Epub 2006 Oct 6.

13. Ch'ng CL, Jones MK, King-ham JG. Celiac disease and autoimmune thyroid disease. *Clin Med Res.* 2007 Oct;5(3):184–92. Review.

14. Wilders-Truschnig M, et al. IgG antibodies against food antigens are correlated with inflammation and intima media thickness in obese juveniles. *Exp Clin Endocrinol Diabetes.* 2008 Apr;116(4): 241–45.

15. Pradhan AD, et al. C-reactive protein, interleukin 6, and risk of developing type 2 diabetes mellitus. *JAMA.* 2001 Jul 18;286(3): 327–34.

16. Wilders-Truschnig M, et al. IgG antibodies against food antigens are correlated with

inflammation and intima media thickness in obese juveniles. *Exp Clin Endocrinol Diabetes.* 2008 Apr;116(4): 241–45.

17. Pelsser, et al. Effects of a restricted elimination diet on the behaviour of children with attention-deficit hyperactivity disorder (INCA study): a randomised controlled trial. *Lancet*. 2011;377:494–503.
18. Cortese S, Morcillo Peñalver C. Comorbidity between ADHD and obesity: Exploring shared mechanisms and clinical implications. *Postgrad Med.* 2010 Sep;122(5): 88–96. Review.
19. Rubio-Tapia A, et al. Increased prevalence and mortality in undiagnosed celiac disease. *Gastroenterology.* 2009 Jul;137(1):88–93.
20. Ludvigsson JF, et al. Small-intestinal histopathology and mortality risk in celiac disease. *JAMA*. 2009 Sep 16;302(11): 1171–78.
21. Sapone A, et al. Divergence of gut permeability and mucosal immune gene expression in two gluten-associated conditions: celiac disease and gluten sensitivity. *BMC Med.* 2011 Mar 9;9:23.
22. Catassi C, Fasano A. Celiac disease diagnosis: Simple rules are better than complicated algorithms. *Am J Med.* 2010 Aug; 123(8):691–93.
23. Atkinson RL. Viruses as an etiology of obesity. *Mayo Clin Proc.* 2007 Oct; 82(10): 1192–98. Review.
24. Navas-Acien A, et al. Arsenic exposure and prevalence of type 2 diabetes in US adults. *JAMA.* 2008 Aug 20;300(7):814–22.
25. Jones OA, Maguire ML, Griffin JL. Environmental pollution and diabetes: A neglected association. *Lancet*. 2008 Jan 26;371(9609): 287–88.
26. Munhoz CD, et al. Stress-induced neuroinflammation: mechanisms and new pharmacological targets. *Braz J Med Biol Res.* 2008 Dec; 41(12):1037–46. Review.
27. Smith JK, et al. Long-term exercise and atherogenic activity of blood mononuclear cells in persons at risk of developing

ischemic heart disease. *JAMA*. 1999 May 12;281(18):1722–27.

28. Church TS, et al. Reduction of C-reactive protein levels through use of a multivitamin. *Am J Med*. 2003 Dec 15;115(9):702–7.

11. Bölüm: 4. Adım: Sindiriminizi Geliştirin

1. Larsen N, et al. Gut microbiota in human adults with type 2 diabetes differs from non-diabetic adults. *PLoS One*. 2010 Feb 5; 5(2):e9085.
2. Tsai F, Coyle WJ. The microbiome and obesity: is obesity linked to our gut flora? *Curr Gastroenterol Rep*. 2009 Aug;11(4):307–13. Review.
3. Bäckhed F, Ding H, Wang T, Hooper LV, Koh GY, Nagy A, Semenkovich CF, Gordon JI. The gut microbiota as an environmental factor that regulates fat storage. *Proc Natl Acad Sci* USA. 2004 Nov 2;101(44):15718–23.
4. Cani PD, et al. Metabolic endotoxemia initiates obesity and insulin resistance. *Diabetes*. 2007 Jul;56(7):1761–72.

12. Bölüm: 5. Adım: Detoksu Artırın

1. Jones OA, Maguire ML, Griffin JL. Environmental pollution and diabetes: a neglected association. *Lancet*. 2008 Jan 26;371(9609): 287–88.
2. http://www.ewg.org/reports/bodyburden2/newsrelease.php.
3. Lang IA, et al. Association of urinary bisphenol A concentration with medical disorders and laboratory abnormalities in adults. *JAMA*. 2008 Sep 17;300(11):1303–10.
4. Lee DH, et al. A strong dose-response relation between serum concentrations of persistent organic pollutants and diabetes: results from the National Health and Examination Survey 1999–2002. *Diabetes Care*. 2006 Jul;29(7): 1638–44.
5. Navas-Acien A, Silbergeld EK, Pastor-Barriuso R, Guallar E. Arsenic exposure and prevalence of type 2 diabetes in US adults. *JAMA*. 2008 Aug 20;300(7): 814–22.
6. Fujiyoshi PT, Michalek JE, Matsumura F. Molecular

epidemiologic evidence for diabetogenic effects of dioxin exposure in U.S. Air Force veterans of the Vietnam War. *Environ Health Perspect.* 2006 Nov;114(11):1677–83.

7. Chen JQ, Brown TR, Russo J. Regulation of energy metabolism pathways by estrogens and estrogenic chemicals and potential implications in obesity associated with increased exposure to endocrine disruptors. *Biochim Biophys Acta.* 2009 Jul;1793(7):1128–43.
8. Hyman M. Systems biology, toxins, obesity, and functional medicine. *Altern Ther Health Med.* 2007 Mar–Apr;13(2):S134–39. Review.
9. Remillard RB, Bunce NJ. Linking dioxins to diabetes: epidemiology and biologic plausibility. *Environ Health Perspect.* 2002 Sep;110(9):853–38. Review.
10. Griffin JL, Scott J, Nicholson JK. The influence of pharmacogenetics on fatty liver disease in the wistar and kyoto rats: a combined transcriptomic and metabonomic study. *J Proteome Res.* 2007 Jan;6(1):54–61.

13. Bölüm: 6. Adım: Enerji Metabolizmasını Geliştirin

1. Hampton T. Mitochondrial defects may play role in the metabolic syndrome. *JAMA.* 2004 Dec 15; 292(23):2823–24.
2. Petersen KF, et al. Impaired mitochondrial activity in the insulin-resistant offspring of patients with type 2 diabetes. *N Engl J Med.* 2004 Feb 12;350(7): 664–71.
3. Henriksen EJ, Diamond-Stanic MK, Marchionne EM. Oxidative stress and the etiology of insulin resistance and type 2 diabetes. *Free Radic Biol Med.* 2011 Sep 1;51(5):993–99.
4. Thomas DE, Elliott EJ, Naughton GA. Exercise for type 2 diabetes mellitus. *Cochrane Database Syst Rev.* 2006 Jul 19;3: CD002968. Review.
5. Fontana L. The scientific basis of caloric restriction leading to longer life. *Curr Opin Gastroenterol.* 2009 Mar;25(2):144–50. Review.

6. Valerio A, D'Antona G, Nisoli E. Branched-chain amino acids, mitochondrial biogenesis, and healthspan: an evolutionary perspective. *Aging*. 2011 May;3(5): 464–78.
7. http://www.ultrawellness.com/blog/resveratrol.

14. Bölüm: 7. Adım: Zihninizi Rahatlatın

1. Holt RI, et al. Hertfordshire Cohort Study Group. The relationship between depression and diabetes mellitus: findings from the Hertfordshire Cohort Study. *Diabet Med*. 2009 Jun;26(6): 641–48.
2. Pan A, et al. Bidirectional association between depression and type 2 diabetes mellitus in women. *Arch Intern Med*. 2010 Nov 22;170(21):1884–91.

15. Bölüm: Yola Çıkın

1. Dufault R, et al. Mercury from chlor-alkali plants: measured concentrations in food product sugar. *Environ Health*. 2009 Jan 26;8:2.

16. Bölüm: Birlikten Kuvvet Doğar

1. Boltri JM, et al. Diabetes prevention in a faith-based setting: results of translational research. *J Public Health Manag Pract*. 2008;14(1):29–32.
2. Knowler WC, et al. Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. *N Engl J Med*. 2002;346 (6):393–403.
3. Diabetes Prevention Program Research Group, et al. 10-year follow up of diabetes incidence and weight loss in the Diabetes Prevention Program Outcomes Study. *Lancet*. 2009 Nov 14; 374(9702):1677–86.
4. Ilanne-Parikka P, et al. Finnish Diabetes Prevention Study Group. Effect of lifestyle intervention on the occurrence of metabolic syndrome and its components in the Finnish Diabetes Prevention Study. *Diabetes Care*. 2008 Apr;31(4):805–7.
5. Look AHEAD Research Group, Wing RR. Long-term effects of a lifestyle intervention on weight and cardiovascular risk

factors in individuals with type 2 diabetes mellitus: four-year results of the Look AHEAD trial. *Arch Intern Med.* 2010 Sep 27;170(17): 1566–75.

6. United Health Center for Health Reform and Modernization, The United States of Diabetes. November 2010 (www.unitedhealthgroup.com/reform).

17. Bölüm: Kendinizi Ölçün

1. Schneider HJ, et al. The predictive value of different measures of obesity for incident cardiovascular events and mortality. *J Clin Endocrinol Metab.* 2010 Apr;95(4): 1777–85.

19. Bölüm: 1. Hafta: İlacınızı Yiyin: Temel Beslenme Bilgileri

1. Ebbeling CB, Leidig MM, Feldman HA, Lovesky MM, Ludwig DS. Effects of a low-glycemic load vs low-fat diet in obese young adults: a randomized trial. JAMA. 2007 May 16;297(19): 2092–102.
2. Larsen TM, et al. Diet, Obesity, and Genes (Diogenes) Project. Diets with high or low protein content and glycemic index for weight-loss maintenance. *N Engl J Med.* 2010 Nov 25;363(22): 2102–13.
3. Campbell TC. A study on diet, nutrition and disease in the People's Republic of China. Part I. *Bol Asoc Med* P R. 1990 Mar; 82(3):132–34.
4. Campbell TC. A study on diet, nutrition and disease in the People's Republic of China. Part II. *Bol Asoc Med* P R. 1990 Jul; 82(7):316–18. Review.
5. Jiang R, et al. Nut and peanut butter consumption and risk of type 2 diabetes in women. *JAMA.* 2002 Nov 27;288(20):2554–60.
6. Fung TT, et al. Dietary patterns, meat intake, and the risk of type 2 diabetes in women. *Arch Intern Med.* 2004 Nov 8;164(20): 2235–40.
7. Arya F, et al. Differences in postprandial inflammatory responses to a 'modern' v. traditional meat meal: a preliminary study. *Br J Nutr.* 2010 Sep;104(5):724–28.
8. Luopajärvi K, et al. Enhanced levels of cow's milk antibodies

in infancy in children who develop type 1 diabetes later in childhood. *Pediatr Diabetes.* 2008 Oct; 9(5):434–41.

9. Frisk G, et al. A unifying hypothesis on the development of type 1 diabetes and celiac disease: gluten consumption may be a shared causative factor. *Med Hypotheses.* 2008;70(6):1207–9.
10. de Kort S, Keszthelyi D, Masclee AA. Leaky gut and diabetes mellitus: What is the link? *Obes Rev.* 2011 Jun;12(6)449–500.
11. Hoppe C, et al. High intakes of milk, but not meat, increases insulin and insulin resistance in 8-year-old boys. *Eur J Clin Nutr.* 2005;59:393–98.
12. Liljeberg EH, Bjorck I. Milk as a supplement to mixed meals may elevate postprandial insulinanemia. *Eur J Clin Nutr.* 2001;55:994–99.

20. Bölüm: 2. Hafta: Besin Destekleriyle Metabolizmanızı Hızlandırın

1. Kelly GS. Insulin resistance: lifestyle and nutritional interventions. *Altern Med Rev.* 2000 Apr;5(2):109–32. Review.
2. Nikooyeh B, et al. Daily consumption of vitamin D-or vitamin D + calcium–fortified yogurt drink improved glycemic control in patients with type 2 diabetes: a randomized clinical trial. *Am J Clin Nutr.* 2011 Apr;93(4):764–71.
3. Ou HY, et al. Interaction of BMI with vitamin D and insulin sensitivity. *Eur J Clin Invest.* 2011 Nov;41(11):1195–1201.
4. Woods MN, et al. Effect of a dietary intervention and n-3 fatty acid supplementation on measures of serum lipid and insulin sensitivity in persons with HIV. *Am J Clin Nutr.* 2009 Dec;90(6): 1566–78.
5. Okuda Y, et al. Long-term effects of eicosapentaenoic acid on diabetic peripheral neuropathy and serum lipids in patients with type II diabetes mellitus. *J Diabetes Complications.* 1996 Sep-Oct;10(5): 280–87.
6. Singh U, Jialal I. Alpha-lipoic acid supplementation and diabetes.

Nutr Rev. 2008 Nov;66(11): 646–57. Review.

7. Davì G, Santilli F, Patrono C. Nutraceuticals in diabetes and metabolic syndrome. *Cardiovasc Ther.* 2010 Aug;28(4):216–26. Review.
8. Larrieta E, et al. Pharmacological concentrations of biotin reduce serum triglycerides and the expression of lipogenic genes. *Eur J Pharmacol.* 2010 Oct 10;644(1-3): 263–68.
9. Kirkham S, et al. The potential of cinnamon to reduce blood glucose levels in patients with type 2 diabetes and insulin resistance. *Diabetes Obes Metab.* 2009 Dec; 11(12):1100–13.
10. Fenercioglu AK, et al. The effects of polyphenol-containing antioxidants on oxidative stress and lipid peroxidation in type 2 diabetes mellitus without complications. *J Endocrinol Invest.* 2010 Feb;33(2):118–24.
11. Vuksan V, et al. Beneficial effects of viscous dietary fiber from Konjacmannan in subjects with the insulin resistance syndrome: Results of a controlled metabolic trial. *Diabetes Care.* 2000 Jan; 23(1):9–14.
12. Sood N, Baker WL, Coleman CI. Effect of glucomannan on plasma lipid and glucose concentrations, body weight, and blood pressure: Systematic review and metaanalysis. *Am J Clin Nutr.* 2008 Oct;88(4):1167–75. Review.
13. Minich DM, Bland JS. Dietary management of the metabolic syndrome beyond macronutrients. *Nutr Rev.* 2008 Aug;66(8): 429–44. Review.
14. Pipe EA, et al. Soy protein reduces serum LDL cholesterol and the LDL cholesterol HDL cholesterol and apolipoprotein B: apolipoprotein A-I ratios in adults with type 2 diabetes. *J Nutr.* 2009 Sep;139(9):1700–6.
15. Yajima H, et al. Bitter acids derived from hops, activate both peroxisome proliferator-activated receptor alpha and gamma and reduce insulin resistance. *J Biol Chem.* 2004 Aug 6;279(32): 33456–62.
16. Krawinkel MB, Keding GB. Bitter gourd (Momordica Cha-

rantia): A dietary approach to hyperglycemia. *Nutr Rev.* 2006 Jul;64(7 Pt 1):331–37. Review.

17. Kanetkar P, Singhal R, Kamat M. Gymnema sylvestre: A Memoir. *J Clin Biochem Nutr*. 2007 Sep; 41(2):77–81.
18. Hasani-Ranjbar S, et al. The efficacy and safety of herbal medicines used in the treatment of hyperlipidemia; a systematic review. *Curr Pharm Des.* 2010; 16(26):2935–47.
19. Katan MB, et al. Efficacy and safety of plant stanols and sterols in the management of blood cholesterol levels. *Mayo Clin Proc.* 2003 Aug;78(8):965–78. Review.
20. Houston MC. Nutrition and nutraceutical supplements in the treatment of hypertension. *Expert Rev Cardiovasc Ther.* 2010 Jun; 8(6):821–33. Review.
21. Walker AF, et al. Hypotensive effects of hawthorn for patients with diabetes taking prescription drugs: A randomised controlled trial. *Br J Gen Pract.* 2006 Jun; 56(527):437–43.
22. Tai MW, Sweet BV. Nattokinase for prevention of thrombosis. *Am J Health Syst Pharm.* 2006 Jun 15;63(12):1121–23.
23. Kasim M, et al. Improved myocardial perfusion in stable angina pectoris by oral lumbrokinase: A pilot study. *J Altern Complement Med.* 2009 May;15(5):539–44.
24. Diabetes Prevention Program Research Group, et al. 10-year follow-up of diabetes incidence and weight loss in the Diabetes Prevention Outcomes Study. *Lancet.* 2009 Nov 14;374(9702): 1677–86.
25. Hyman MA. The failure of risk factor treatment for primary prevention of chronic disease. *Altern Ther Health Med.* 2010 May– Jun;16(3):60–63. Review.
26. Taylor AJ, et al. Extended-release niacin or ezetimibe and carotid intima-media thickness. *N Engl J Med.* 2009 Nov 26;361(22): 2113–22.
27. Preiss D, et al. Risk of incident diabetes with intensive-dose compared with moderate-dose statin therapy: a meta-analysis.

JAMA. 2011 Jun 22;305(24): 2556–64.

21. Bölüm: 3. Hafta: Zihninizi Rahatlatın, Vücudunuzu İyileştirin

1. Grossniklaus DA, et al. Biobehavioral and psychological differences between overweight adults with and without waist circumference risk. *Res Nurs Health.* 2010 Dec; 33(6):539–51.
2. Galvin JA, et al. The relaxation response: Reducing stress and improving cognition in healthy aging adults. *Complement Ther Clin Pract*. 2006 Aug;12(3):186–91.

22. Bölüm: 4. Hafta: Eğlenceli Kolay Egzersizler

1. Jorge ML, et al. The effects of aerobic, resistance, and combined exercise on metabolic control, inflammatory markers, adipocytokines, and muscle insulin signaling in patients with type 2 diabetes mellitus. *Metabolism.* 2011 Sep;60(9):1244–52.
2. Goodpaster BH, et al. Effects of diet and physical activity interventions on weight loss and cardiometabolic risk factors in severely obese adults: a randomized trial. *JAMA*. 2010 Oct 27;304(16): 1795–802.
3. Rosen RC, et al. Erectile dysfunction in type 2 diabetic men: relationship to exercise fitness and cardiovascular risk factors in the Look AHEAD trial. *J Sex Med.* 2009 May;6(5):1414–22.
4. Church TS, et al. Effects of aerobic and resistance training on hemoglobin A1c levels in patients with type 2 diabetes: a randomized controlled trial. JAMA. 2010 Nov 24;304(20):2253–62. Erratum in: *JAMA*. 2011 Mar 2;305(9):892.

23. Bölüm: 5. Hafta: Temiz ve Yeşil Yaşayın

1. Galletti PM, Joyet G. Effect of fluorine on thyroidal iodine metabolism in hyperthyroidism. J *Clin Endocrinol Metab.* 1958 Oct; 18(10):1102–10.
2. Xanthis A, et al. Advanced glycosylation end products and nutrition—a possible relation with diabetic atherosclerosis

and how to prevent it. *J Food Sci.* 2007 Oct;72(8):R125–29.

3. Dolan M, Rowley J. The precautionary principle in the context of mobile phone and base station radiofrequency exposures. *Environ Health Perspect.* 2009 Sep; 117(9):1329–32.
4. Volkow ND, et al. Effects of cell phone radiofrequency signal exposure on brain glucose metabolism. *JAMA.* 2011 Feb 23; 305(8):808–13.
5. Genuis SJ. Fielding a current idea: exploring the public health impact of electromagnetic radiation. *Public Health.* 2008 Feb; 122(2):113–24.

24. Bölüm: 6. Hafta: Programı Kendinize Uyarlayın

1. Persky VW, et al. Effect of soy protein on endogenous hormones in postmenopausal women. *Am J Clin Nutr.* 2002 Jan;75(1):145–53. Erratum in: Am J Clin Nutr. 2002 Sep;76(3):695.
2. Galletti PM, Joyet G. Effect of fluorine on thyroidal iodine metabolism in hyperthyroidism. *J Clin Endocrinol Metab.* 1958 Oct;18(10):1102–10.
3. Schellenberg R. Treatment for the premenstrual syndrome with agnus castus fruit extract: prospective, randomised, placebo controlled study. *BMJ.* 2001 Jan 20;322(7279):134–37.
4. Estruch R. Anti-inflammatory effects of the Mediterranean diet: the experience of the PREDIMED study. *Proc Nutr Soc.* 2010 Aug;69(3):333–40.
5. Church TS, Earnest CP, Wood KA, Kampert JB. Reduction of C-reactive protein levels through use of a multivitamin. *Am J Med.* 2003 Dec 15;115(9):702–7.
6. Cani PD, Delzenne NM. The role of the gut microbiota in energy metabolism and metabolic disease. *Curr Pharm Des.* 2009; 15(13):1546–58. Review.
7. Cecchini M, LoPresti V. Drug residues stored in the body following cessation of use: impacts on neuroendocrine balance and behavior —use of the Hubbard sauna regi-

men to remove toxins and restore health. *Med Hypotheses*. 2007;68(4):868–79.

8. Beever R. The effects of repeated thermal therapy on quality of life in patients with type II diabetes mellitus. *J Altern Complement Med*. 2010 Jun;16(6):677–81.
9. Kamenova P. Improvement of insulin sensitivity in patients with type 2 diabetes mellitus after oral administration of alpha-lipoic acid. *Hormones*. 2006 Oct–Dec; 5(4):251–58.
10. Wu G, et al. Arginine metabolism and nutrition in growth, health and disease. *Amino Acids*. 2009 May;37(1):153–68.
11. El-Ghoroury EA, et al. Malondialdehyde and coenzyme Q10 in platelets and serum in type 2 diabetes mellitus: Correlation with glycemic control. *Blood Coagul Fibrinolysis*. 2009 Jun;20(4): 248–51.
12. Sadruddin S, Arora R. Resveratrol: Biologic and therapeutic implications. *J Cardiometab Syndr*. 2009 Spring;4(2):102–6. Review.
13. Jiang WJ. Sirtuins: novel targets for metabolic disease in drug development. *Biochem Biophys Res Commun*. 2008 Aug 29; 373(3):341–44. Epub 2008 Jun 23. Review.
14. Solerte SB, et al. Nutritional supplements with oral amino acid mixtures increases whole-body lean mass and insulin sensitivity in elderly subjects with sarcopenia. *Am J Cardiol*. 2008 Jun 2; 101(11A):69E–77E.
15. Yin J, Zhang H, Ye J. Traditional Chinese medicine in treatment of metabolic syndrome. *Endocr Metab Immune Disord Drug Targets*. 2008 Jun;8(2):99–111. Review.
16. Xie JT, Mchendale S, Yuan CS. Ginseng and diabetes. *Am J Chin Med*. 2005;33(3):397–404. Review.

27. Bölüm: Çevrenizle Beraber Sağlıklı Olun: Bir Toplum Hareketi Başlatmak

1. http://www.yaleruddcenter.org.
2. http://online.wsj.com/article/SB124476804026308603.html.

3. http://bostonreview.net/BR35.3/angell.php.
4. Adams KM, Kohlmeier M, Zeisel SH. Nutrition education in U.S. medical schools: Latest update of a national survey. *Acad Med.* 2010 Sep;85(9):1537–42.
5. http://www.acpm.org/LifestyleMedicine.htm.

YAZAR HAKKINDA

Dr. Mark Hayman meslek hayatını, vücudun bütün sistemlerini bir arada ele alan fonksiyonel tıp adlı çığır açan tıbbi yaklaşım ile hastalıkların kökenindeki sebepleri belirleyip çözmeye adamıştır. Dr. Hyman bir aile doktoru, dört *New York Times* çok satan kitabının yazarı ve alanında uluslararası şöhrete sahip bir öncüdür. Kendi merkezindeki çalışmasıyla, eğitim gayretleriyle, yazdıklarıyla, araştırmalarıyla, savunduğu şeylerle, kamu politikası çalışmasıyla, fonksiyonel tıbbı ulaşılır kılmaya ve bunun daha geniş çapta tanınıp uygulanmasını sağlamaya, hastalıkların belirtilerini idare etmeyi bırakıp esas sebeplerini tedaviye teşvike bu suretle kronik hastalık salgınımızı alt etmeye çalışmaktadır.

Dr. Hyman, Fonksiyonel Tıp Enstitüsü'nün başkanı ve enstitünün 2009 Fonksiyonel Tıpta Öncülük dalında Pauling Ödülü'nün sahibidir. Zihin ve Beden Tıp Merkezi'nin yönetim kurulunda bulunmaktadır, aynı zamanda bu merkezin İlaç Olarak Gıda eğitim programının öğretim üyesidir. Ayrıca, Mehmet Öz'ün Amerikan liselerinde öğrencileri beslenme, egzersiz ve zihinsel esneklik konularında eğiterek obezite salgınını alt eden HealthCorps adlı şirketinin danışman kurulunda bulunmaktadır. Partners in Health'de gönüllü olarak çalışmaktadır ve Haiti'deki depremden sonra kurumla beraber orada yardım çalışmalarında bulunmuştur ve halen ülkenin sağlık sistemini düzeltmek için çalışmaktadır.

Dr. Hyman, Beyaz Saray Heyeti huzurunda Bütünleyici ve Alternatif Tıp konusunda sunumda bulunmuş ve diyabetin önüne geçilmesi

konusunda Sağlık Dairesi Başkanı'na danışmanlık yapmıştır. Fonksiyonel tıpta Sağlık Hizmetleri Reformu konusunda Meclis Çalışma Grubu huzurunda sunum yapmış ve Haziran 2009'da Önleme ve Sağlık konulu Beyaz Saray Oturumu'na iştirak etmiştir. Dr. Hyman Senatör Tom Harkin tarafından, yönetimin ve Önleme, Sağlığın Önemi ve Halk Sağlığı üzerine yeni Ulusal Konsey'in tavsiye kurulu olarak çalışan Başkanın Sağlık Danışma Grubu adlı 25 kişilik bir grup için aday gösterildi. Dr. Dean Ornish ve Michael Roizen ile beraber 2009 Take Back Your Health Hareketi'ni tasarlayıp hayata geçirdi. Sağlık reformu konusunda Washington'daki çalışmalarını sürdürmektedir.

CIGNA, Veterans Administration, Google ve SAddleback Kilisesi gibi şirket, kilise, devlet kurumlarıyla beraber çalışarak bütün dünyada sağlık getirisini artırıp masraflarını azaltmaya çalışmaktadır. Saddleback Kilisesi'nin 14.000 kişilik cemaatini bir sağlıklı hayat tarzı programı ve araştırmasına üye yapan inanç temelli bir hareketin halen sürmekteki gelişiminde önemli bir payı bulunmaktadır. Çabalarını karşılığında Council of Litigation Management's'ın 2010 Profesyonellik Ödülü'ne layık görüldü. Beslenme biliminin anlaşılmasına katkıları sayesinde American Nutrition College'ın 2009 İletişim ve Medya Ödülü'nü kazandı. *Dr. Oz Show, 60 Minutes, Larry King Live* gibi programlara konuk olarak katıldı ve CNN, MSNBC gibi kanallarda çeşitli programlara çıktı.

Dr. Hyman Lenox, Massachusetts'te bulunan The UltraWellness Center'ın kurucusu ve tıbbi yöneticisidir. Burada kapsamlı bir sağlık yaklaşımı kullanan hekim, beslenme uzmanı ve hemşirelerden oluşan bir ekibi yönetmektedir. Daha önce dünyanın en büyük sağlık merkezlerinden biri olan Canyon Ranch Lenox'da tıbbi yöneticilerden biriydi. Canyon Ranch'tayken yazdığı *New York Times* çok satanlar listesinde bir numara olan kitabı *UltraPrevention: The 6-Week Plan That Will Make You Healthy for Life* (Scribner) ile her sene başarılı kişisel gelişim kitaplarını onurlandıran Books for A Better Life Ödülünü kazandı. Daha sonra *UltraMetabolism: The Simple Plan for Automatic Weight Loss* adlı kitabı yazdı. Son kitabı *The UltraMind Solution* ise akıl hastalıklarının sebeplerini ele almaktadır.

Dr. Hyman lisans diplomasını Cornell Üniversitesi'nden almıştır, ayrıca Ottawa Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden derece ile mezun olmuştur. İhtisasını San Fransisco Üniversitesi programı dâhilinde, Santa Rosa Devlet Hastanesi'nde Aile Hekimliği alanında yapmıştır.

Sağlığınıza yeniden kavuşmak için www.drhyman.com adresine üye olabilir, ayrıca twitter@markhymanmd ve facebook.com/drmarkhyman adreslerinden de kendisini takip edebilirsiniz.

KAN ŞEKERİ DİYETİ

Dr. Mark Hyman

"Son on yılda, obezite ve diyabetin artması ailelerimizi, küresel ekonomiyi ve gelecek nesillerin başarısını tehdit eden bir krize sebep olmuştur. 2004 yılında kalp sorunlarıyla karşı karşıya kaldığımda beslenme düzenimi değiştirdim ve düzenli olarak egzersizler yapmaya başladım ve umarım Dr. Hyman'ın kitabı tıpkı beni esinlendirdiği gibi size de esin kaynağı olur."

—BAŞKAN BILL CLINTON

"Dr. Hyman diyabet ve obeziteyle mücadele konusunda bir proje oluşturarak büyük bir hizmette bulunmaktadır."

—ARTHUR AGATSTON

"Dr. Mark Hyman sağlığınızı kontrol altında tutmayı hiç düşünmediğiniz kadar basit kılmaktadır. Başlamak için bundan daha iyi bir zaman olamaz. Hemen bugün başlayın!"

—RICK WARREN

"Dr. Mark Hyman hem şefkatli hem de otoriter bir yaklaşımla aşırı beslenme, obezite, diyabet, kalp hastalıkları, kanser ve aşırı insülin kullanımının gerçek sebebinin üzerine gidiyor. Onun sağlam, kişiselleştirilmiş yöntemleriyle sağlıklı olma yönünde yeni bir çıkış kapısı bulacaksınız."

—Dr. DEEPAK CHOPRA

"Doğruluğundan kuşku duymayın. Bu, insanların sağlıklarını geri kazanmaları için bir proje."

—CHRISTIANE NORTHRUP

"Kötü haber şu ki, tip 2 diyabet ve prediyabet gelecek birkaç yılda insanlığı büyük ölçekte etkileyecek. İyi haber ise, beslenme düzeni ve yaşam tarzını basit bir şekilde değiştirerek diyabetin tamamen önlenebilir ve hatta pek çok insan için tersine çevrilebilir olması. Dr. Mark Hyman *Kan Şekeri Diyeti* kitabında bunun nasıl yapılacağını göstermekte."

—Dr. DEAN ORNISH

"Dr. Mark Hyman'ın devrimsel çalışması hayatınızı radikal olarak değiştirme ve canlandırma gücüne sahip. Mutlu, sağlıklı bir beden yaratırken Mark rehberiniz ve öğretmeniniz olsun."

—KRIS CARR

"Mark Hyman *Kan Şekeri Diyeti* kitabında herkese yardımcı olacak bir sağlıklı yaşam rehberi sunmaktadır. Bunu kendiniz, aileniz ve dostlarınız için okuyun. Sevdiğiniz kişilere bu kitabı hediye edin."

—DANIEL GOLEMAN

"Bu kitabı okuyun ve kilo, diyabet ve başka hastalıklarla olan zorlu mücadelenizi sonsuza kadar çözün."

—JACK CANFIELD

"Hyman'ın kitabı duyarlı, kapsamlı ve kusursuz şekilde düzenlenmiştir. Heyecan dolu bir sağlık uzmanından bir ton yaşamsal bilgi ve tavsiyeler."

—*KIRKUS REVIEWS*



www.pegasusyayinlari.com



ISBN:978-605-343-033-9
9 786053 430339